

Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Батуринская основная общеобразовательная школа»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы _____
Е. Г.Зайнулина

« 01 » _____ 09 _____ 2024 ____ г

10-дневное меню одноразового питания для обучающихся начальной школы
на 2024-2025 учебный год

День: 1-ый
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мп)				Витамины (мп)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
52	Салат из свеклы отварной	100	1,6	6,0	11,0	104	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	0,00
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	8,0	10,9	83,7	93	23,05	25,00	62,55	0,89	0,10	8,25	0,00
291	Плов из курицы	200	14,9	19	24,1	327	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	28,4	115,2	604	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб	30	4,1	0,6	21,0	105,8	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
	Итого		29,0	36,5	168,2	745	751,63	171,35	379,65	9,54	0,37	20,09	60,00

День: 2-ый
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энерге- тическая	Минеральные вещества (мп)	Витамины (мп)
--------	-----------------------------------	--------------	-------------------------	---------------------	---------------------------	---------------

			Б	Ж	У	ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
71	Огурцы натуральные свежие	100	0,4	0	1,7	8	16	13	24	0,3	0	2,8	5
119	Суп с горохом лущенным	250	28,3	21,7	92,7	135,8	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00
312	Пюре картофельное	180	2,1	3,4	14,5	97,0	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60
268,331	Котлета с соусом сметанным с томатом	100/30	7,8	7,4	11,1	142	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
389	Сок яблочный	200	5,0	0	122	101,6	16,4	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
	Хлеб	30	4,1	0,6	21,0	105,8	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
	Итого		47,7	33,1	256	590,2	191,65	199,92	405,88	9,84	0,68	34,57	64,36

День: 3-ий

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мп)				Витамины (мп)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
71	Помидоры натуральные свежие	100	0,6	0,1	2,3	13	10	11	24	0,3	0	13,7	42
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,3	3,9	11,7	87,6	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00
202	Макароны отварные	180	3,6	0,4	24,4	116	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20
230	Минтай жаренный с маслом	100/5	7,6	7,7	1,5	106,0	12,88	10,00	84,25	0,54	0,05	0,96	3,75
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб	30	3,8	0,6	21,0	105,8	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
	Итого		17,0	12,7	75,9	382,4	112,14	138,66	229,48	8,16	0,33	24,95	70,95

День: 4-ый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мп)				Витамины (мп)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,4	4,6	10,3	88,0	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
96	Рассольник ленинградский с перловой крупой	250	8,4	20,4	82	109	26,45	25,90	71,95	0,98	0,10	7,54	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	6,3	40,8	249,9	15,57	81,00	250,2	4,73	0,22	0,00	0,02
288	Птица отварная	100/5	11,7	11,4	0,9	153	14	21	150	1,2	0,2	0	15
54-25ХН	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14,1	56,8	4,8	2,6	5,9	0,13	0	1,2	0
	Хлеб	30	4,1	0,6	21,0	105,8	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
	Итого		33,2	43,3	169,1	762,5	131,24	211,73	529,06	11,95	0,71	41,19	15,02

День: 5-ый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мп)				Витамины (мп)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
52	Салат из свеклы отварной	100	1,6	6,0	11,0	104	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	0,00
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10,6	11,1	96,9	106	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00
291	Плов из курицы	200	14,9	19	24,1	327	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	28,4	115,2	604	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00

	Хлеб	30	4,1	0,6	21,0	105,8	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
	Итого		31,6	36,7	181,4	762	753,18	173,35	383,75	9,37	0,38	20,09	60,00

День: 6-ой

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
71	Помидоры натуральные свежие	100	0,6	0,1	2,3	13	10	11	24	0,3	0	13,7	42
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	8,0	10,9	83,7	93	23,05	25,00	62,55	0,89	0,10	8,25	0,00
312	Пюре картофельное	180	2,1	3,4	14,5	97,0	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60
268,331	Котлета с соусом сметанным с томатом	100/30	7,8	7,4	11,1	142	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
389	Сок яблочный	200	5,0	0	122	101,6	16,4	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
	Хлеб	30	4,1	0,6	21,0	105,8	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
	Итого		27,6	22,4	254,6	552,4	170,62	187,62	381,25	8,7	0,55	45,91	101,36

День: 7-ой

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
71	Огурцы натуральные	100	0,4	0	1,7	8	16	13	24	0,3	0	2,8	5

	свежие												
119	Суп с горохом лущенным	250	28,3	21,7	92,7	135,8	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00
202	Макароны отварные	180	3,6	0,4	24,4	116	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20
230	Минтай жаренный с маслом	100/5	7,6	7,7	1,5	106,0	12,88	10,00	84,25	0,54	0,05	0,96	3,75
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб	30	4,1	0,6	21,0	105,8	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
	Итого		44,1	30,4	156,3	531,6	111,84	149,71	263,43	8,88	0,51	9,57	34,05

День: 8-ой

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,4	4,6	10,3	88,0	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,3	3,9	11,7	87,6	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	6,3	40,8	249,9	15,57	81,00	250,2	4,73	0,22	0,00	0,02
288	Птица отварная	100/5	11,7	11,4	0,9	153	14	21	150	1,2	0,2	0	15
54- 25ХН	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14,1	56,8	4,8	2,6	5,9	0,13	0	1,2	0
	Хлеб	30	4,1	0,6	21,0	105,8	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
	Итого		26,1	26,8	98,8	741,1	149,17	212,08	510,34	12,76	0,66	43,94	15,02

День: 9-ый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
52	Салат из свеклы отварной	100	1,6	6,0	11,0	104	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	0,00
96	Рассольник ленинградский с перловой крупой,	250	8,4	20,4	82	109	26,45	25,90	71,95	0,98	0,10	7,54	0,00
291	Плов из курицы	200	14,9	19	24,1	327	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	28,4	115,2	604	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб	30	4,1	0,6	21,0	105,8	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
	Итого		29,4	46	166,5	761	755,03	172,25	389,05	9,63	0,37	19,38	60,00

День: 10-ый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
71	Огурцы натуральные свежие	100	0,4	0	1,7	8	16	13	24	0,3	0	2,8	5
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10,6	11,1	96,9	106	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00
202	Макароны отварные	180	3,6	0,4	24,4	116	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20
268,331	Котлета с соусом сметанным с томатом	100/30	7,8	7,4	11,1	142	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75

376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб	30	4,1	0,6	21,0	105,8	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
	Итого		26,6	19,5	170,1	537,8	129,23	163,54	325,03	9,02	0,44	11,2	58,95