

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
МБОУ «Желудёвская СОШ им Героя РФ И.В. Филькина»

Т.В. Михеева/

02 сентября 2024 года.



**Примерное десятидневное меню  
МБОУ «Желудёвская СОШ им Героя РФ И.В. Филькина»  
на 2024– 2025 учебный год  
для учащихся 1-4 классов  
(завтраки)**

№ рец. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1-ый день завтрак</b>														
ПР	<b>Фрукт свежий</b>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
71	Продукт йогуртный.	95	0,08	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,02
ТК	Каша пшеничная молочная.	150,10	0,12	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	0,36
382	Чай.	200	14,83	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,0244	-	152,2	124,56	21,34	1,73
ПР	Хлеб пшеничный	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,478
ПР			3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42
14	Сыр порционный.	25	4,34	7,25	0,13	66	-	-	-	0,11	2,4	3	-	-
	<b>Итого</b>		26,85	21,49	111,90	736,85	0,23	18,96	0,08	1,30	233,71	339,50	98,50	5,21

№ рец. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>2-ой день</b>														
<b>завтрак</b>														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
ТК	Гуляш из мяса курицы	80/30	13,8	20,2	5,1	260,2	0,308	1,012	-	2,86	22	141,482	24,629	2,431
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
ПР	Хлеб пшеничный	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,50	8,76	33,14	12,58	0,478
ПР	Хлеб ржаной	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,012	80	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634
	Итого		31,49	29,72	137,41	933,06	0,61	101,27	0,00	9,96	97,90	409,97	194,53	10,53

№ рец. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3-ий день завтрак														
ПР	Творог с мягким наполнителем	100	7,68	3,04	10	97,84	-	-	-	-	-	-	-	-
71	Овощи натуральные свежие	60	0,08	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,02
210	Омлет натуральный	150	15,14	16,89	2,7	223,58	0,1	0,26	0,32	0,75	103	255,77	16,13	2,63
ТК	Чай.	200	0,100	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,478
ПР	Хлеб ржаной	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42
	Итого		30,38	44,4	202,61	669,9	0,298	3,76	0,324	1,52	166,79	383,96	58,71	6,72

№ рец. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>4-ый день</b>														
<b>завтрак</b>														
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-
71	Овощи натуральные свежие	60	0,08	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,02
ТК	Шницель рыбный	80	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
ТК	Рис отварной.	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,478
ПР	Хлеб ржаной	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42
14	Масло сливочное порционное	10	4,34	7,25	0,13	66	-	-	-	0,11	2,4	3	-	-
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	<b>Итого</b>		<b>24,5</b>	<b>22,53</b>	<b>129,18</b>	<b>803,38</b>	<b>0,189</b>	<b>17,5</b>	<b>0,08</b>	<b>8,22</b>	<b>110,99</b>	<b>286,29</b>	<b>103,39</b>	<b>6,12</b>

№ рец. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>5-ый день</b>														
<b>завтрак</b>														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
71	Овощи натуральные свежие	60	0,08	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,02
15	Сыр российский (порционный)	15	3,48	4,425	-	54	0,000 75	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
ТК	Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,08	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1
ПР	Хлеб пшеничный	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,478
ПР	Хлеб ржаной	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Итого		25,84	20,61	99,62	742,53	0,39	39,0	0,04	3,63	226,68	328,44	84,02	6,29

№ рец. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>6-ой день</b>														
<b>завтрак</b>														
ПР	<b>Фрукт свежий</b>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
71	Запеканка из творога с молоком сгущенным.	150 /20	0,08	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,02
309			5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
ТК			13,8	20,2	5,1	260,2	0,308	1,012	-	2,86	22	141,482	24,629	2,431
ПР	Хлеб пшеничный	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,478
ПР			3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42
14	Масло сливочное порционное	10	4,34	7,25	0,13	66	-	-	-	0,11	2,4	3	-	-
377	Какао.	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	<b>Итого</b>		<b>27,47</b>	<b>31,4</b>	<b>107,36</b>	<b>809,53</b>	<b>0,182</b>	<b>16,31</b>	<b>0,04</b>	<b>5,33</b>	<b>84,38</b>	<b>254,06</b>	<b>76,42</b>	<b>6,77</b>

№ рец. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7-ой день завтрак														
ПР	Каша манная молочная.	150	7,68	3,04	10	97,84	-	-	-	-	-	-	-	-
ТК	Сыр	20	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
302	Хлеб пшеничный.		8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
ТК	Чай.	200	0,100	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
	Фрукты	100	0,96	0,56	15,54	67,2	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР			3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42
	Итого		30,24	27,46	134,25	838,21	0,254	2,13	0,034	1,75	57,44	295,36	154,59	6,32



№ рец. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>8-ой день</b>														
<b>завтрак</b>														
71	Творог с мягким наполнителем.	100	7,68	3,04	10	97,84	0,012	-	-	-	-	-	-	-
ТК	Макароны отварные .	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
ТК	Бефстроганов из куриного филе.	80	7,76	7,21	8,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
ПР	Хлеб ржаной	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,478
ПР	Пряник.	50	0,96	0,56	15,54	67,2	-	-	-	-	-	-	-	-
283	Компот из сухофруктов.	200	0,56	0	27,89	113,79	0,012	80	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634
	Итого		19,13	13,782	126,44	703,97	0,902	82,37	0,04	5,6	80,05	242,89	71,37	3,232

№ рец. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>9-ый день</b>														
<b>завтрак</b>														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
294	Биточек куриный	80	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92
ТК	Картофельное пюре.	150/10	5,6	11,77	26,57	234,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
ПР	Хлеб пшеничный	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,478
ПР	Хлеб ржаной	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42
379	Какао.	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13
	Итого		30,88	25,696	128,23	844,95	0,396	14,04	0,103	64,54	221,08	269,97	96,09	7,658

№ рец. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>10-ый день</b>														
<b>завтрак</b>														
15	Сыр (порционный)	15	3,48	4,425	-	54	0,000 75	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
168	Каша рисовая молочная.	200	4,67	4,86	25,83	166,0	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
ПР	Хлеб пшеничный	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,478
ПР	Хлеб ржаной	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	<b>Итого</b>		15,36	10,385	93,13	514,08	0,250	2,935	0,039	1,195	169,78	316,47	156,06	5,968