

Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов

Утверждаю.
Директор МАОУ СОШ №1
п.п.т. Забайкальск
В.И. Фигурова
2024г.



сению 1 неделя

Понедельник						
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта
Макаронны (спагетти) отварные	150	5,13	3,9	21,7	137	307
Котлеты из говядины домашняя с соусом красным	90/30	8,37	15,01	10,75	197	225
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	14,68	94	5033
Кукуруза	60	1,74	0,12	7,8	39	132
Груша	150	0,75	0,35	14,98	63	3003
Чай с сахаром и лимоном	200	0,22	0,05	13,7	56	432
Итого	720	19,25	19,75	83,61	586	

Вторник						
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта
Тушеная капуста с мясом (говядина)	200	13	16	38	349	336
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	14,68	94	5033
Нарезка из огурца	60	1,3	2,9	11,2	51	12
Чай с сахаром	200	0,02	0	10,57	42	943
Апельсин	150	0,90	0,20	8,10	43	5001
Итого	650	18,26	19,42	82,55	579	

Среда						
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта
Каша ячневая на молоке	150	8,04	8,5	21,61	131	173
Бутерброд с сыром	50	5,48	7,64	16,63	138	3
Компот из сухофруктов	200	0,35	0,06	12,79	93,84	933
Йогурт	115	3,2	2,5	16,5	116	
Итого	515	17,07	18,7	67,53	478,84	

Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта
Рыба на пару (филе минтая, горбуши)	100	11,01	11,05	5,15	91	454
Рис отварной	150	3,06	5,43	20,04	132	747
Нарезка из помидор	60	0,79	1,95	3,88	66,24	55
Морс (брусника, смородина, облепиха, клюква)	200	0,68	0,28	20,76	88,20	187
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	14,68	94	5033
Яблоко	150	0,53	0,53	13	62,37	5004
Итого	700	19,11	19,56	77,51	533,81	

Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта
Каша манная на молоке	200	9,08	9,45	15,42	145	215
Повидло яблочное в кашу	20	0	0	13,2	53	
Какао на молоке	200	3,09	3	14,30	109,66	959
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	14,68	94	5033
Апельсин	150	0,90	0,20	8,10	43	5001
Кекс с изюмом	50	3,11	6,05	17,93	127	793
Итого	660	19,22	19,02	83,63	571,66	

сентябрь 2 неделя

Понедельник						
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта
Каша рисовая на молоке	200	8,02	8,09	20,55	165	274
Бутерброд с сыром	50	5,48	7,64	16,63	138	3
Чай с сахаром и лимоном	200	0,22	0,05	13,7	56	432
Йогурт	115	3,2	2,5	16,5	116	
Итого	565	16,92	18,28	67,38	475	

Вторник						
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта
Макаронны (спагетти, рожки, спираль, перья) отварные	150	5,13	3,9	21,7	137	307
Куры отварные (голень, плечики)	90	7,01	9,08	10,03	144	600
Горошек консервированный	60	1,03	3,91	5,6	53	131
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	14,68	94	5033
Чай с сахаром и лимоном	200	0,22	0,05	13,7	56	432
Мандарин	100	0,57	0,22	5,34	37	5002
Итого	640	17	17,48	71,05	521	

Среда						
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта
Г речка отварная	150	5,03	5,09	24,7	137	302
Гуляш мясной (говядина)	80	9,4	11,25	2,42	153	550
Кисель из черной смородины	200	0	0	20,3	87	518
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	14,68	94	5033
Груша	150	0,75	0,35	14,98	63	3003
Итого	620	18,22	17,01	77,08	534	

Четверг						
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта
Макаронны (спагетти, рожки, спиральи, перья)	150	5,13	3,9	21,7	137	307
отварные	90	8,05	12,08	0	144	736
Биточки	60	1,74	0,12	7,8	39	60
Нарезка овощная (помидоры, огурцы)	40	3,04	0,32	14,68	94	5033
Хлеб пшеничный	200	0,35	0,06	12,79	93,84	933
Компот из сухофруктов	150	0,53	0,53	13	62,37	5004
Яблоко	690	18,84	17,01	69,97	570,21	
Итого						

Пятница						
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта
Каша пшениная на молоке	200	7,88	6,08	15,02	203	541
Бутерброд с сыром	40/10	5,48	7,64	16,63	138	3
Чай с сахаром	200	0,02	0	10,57	42	943
Киви	100	0,56	0,22	9,04	27	112
Булочка посыпная	75	2,91	3,25	16,09	79	1050
Итого	625	16,85	17,19	67,35	489	

