

Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ №1

И.г.т. Забайкальск
В.И. Сигунова

« 20 » 2023г.



Меню 1 недели

Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта
Макаронны (спагетти) отварные	150	5,25	3,9	21,7	137	307
Котлеты из говядины домашняя с соусом красным	90/30	8,38	15,16	10,75	206	225
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	14,68	94	5033
Нарезка овощная (помидоры, огурцы)	60	1,74	0,12	7,8	39	3003
Груша	150	0,75	0,35	15,98	63	432
Чай с сахаром и лимоном	200	0,22	0,05	13,7	56	
Итого	720	19,38	19,9	84,61	595	

Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта
Ленивые голубцы	200	14	16	38	349	298
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	14,68	94	5033
Салат из моркови	60	1,2	3	11,2	51	83
Чай с сахаром	200	0,02	0	10,57	40	943
Апельсин	150	0,90	0,20	8,10	43	5001
Итого	650	19,16	19,52	82,55	577	

Среда

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта
Каша ячневая на молоке	150	8,54	8,5	24,61	151	173
Бутерброд с сыром	40/10	5,48	7,64	16,63	158	3
Чай с сахаром	200	0,02	0	10,57	40	943
Банан	200	2,18	0,66	25,68	122	5005
Йогурт (яблоко, груша, абрикос)	120	3,2	2,5	16,5	116	
Итого	720	19,42	19,3	93,99	587	

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	11,3	11,05	5,15	91	454
Картофельное пюре	150	3,06	5,43	20,04	132	371
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	66,24	45
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	388
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	14,68	94	5033
Яблоко	150	0,53	0,53	13	62,37	5004
Итого	700	19,4	19,56	82,51	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	7,45	20,42	145	215
Повидло яблочное в кашу	20	0	0	13,2	53	
Какао на молоке	200	3,39	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	8,55	17,93	127	
Итого	660	19,52	19,52	88,63	571,66	

Меню 2 неделя

Понедельник						
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта
Плов с говядиной	200	10,6	14,4	20,8	164	117
Нарезка овощная (помидоры, огурцы)	60	1,74	0,12	7,8	39	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	14,68	94	5033
Компот из сухофруктов	200	0,35	0,06	12,79	93,84	868
Яблоко	150	0,53	0,53	13	62,37	5004
Ватрушка с творогом	70	3	4,2	17,3	135	1058
Итого	720	19,26	19,63	86,37	588,21	

Вторник						
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта
Макаронны отварные	150	5,25	3,9	27,7	137	307
Гуляш мясной (говядина)	80	9,4	11,25	2,42	153	550
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	14,68	94	5033
Кисель из черной смородины	200	0	0	22,3	87,74	518
Груша	150	0,75	0,35	15,98	63	3003
Салат из свёклы	60	1,03	3,91	5,6	53	33
Итого	680	19,47	19,73	88,68	587,74	

Среда						
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта
Каша рисовая на молоке	200	8,22	8,99	17,55	135	274
Бутерброд с сыром	40/10	5,48	7,64	16,63	158	3
Чай с сахаром и лимоном	200	0,22	0,05	13,7	56	432
Банан	200	2,18	0,66	25,68	122	5005
Йогурт (яблоко, груша, абрикос)	120	3,2	2,5	16,5	116	
Итого	520	19,3	19,84	90,06	587	

Четверг						
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта
Макароны (спагетти) отварные	150	5,25	3,9	21,7	137	307
Куры отварные (голень, плечики)	90	8,07	6,48	0	144	600
Винегрет овощной	60	0,58	6,27	4,01	53	100
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	14,68	94	5033
Кисель (брусника, груша, слива, персик)	200	0	0	24	46	869
Булочка посыпная	75	2,94	3,25	17,09	79	1050
Мандарин	100	0,57	0,22	5,34	37	5002
Итого	685	20,45	20,44	86,82	590	

Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецепта
Каша пшеничная на молоке	200	4,6	6	18,2	150	541
Бутерброд с сыром	40/10	5,48	7,64	16,63	158	3
Компот из кураги	200	3,2	0	9,4	59,6	185
Мандарин	100	0,57	0,22	9,34	27	5002
Кекс с изюмом	50	2,11	3,55	15,93	77	
Йогурт (яблоко, груша, абрикос)	120	3,2	2,5	16,5	116	
Итого	690	19,16	19,91	86	587,6	