



Утверждаю
Директор школы
Т. Ю. Богданова.

ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

МКОУ «Таловская СОШ» на ноябрь 2022 года.

Возрастная категория 7-11 лет

2022г.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			гр., мл	Б	Ж		У	В1	А	С	Са
	1 ДЕНЬ										
	Суп рисовый	250,0	20,46	5,65	29,98	252,42	36,60	186,60	36,00	0,08	4,38
	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,4		0,04	0	5,76	18,80	0,09
	Шоколадное пирожное	30,00	4,5	18	63		11	0	0	6,30	1,40
	Сок фруктовый	200	5,76	0,70	35,48	121	0,10	0	0	6,30	1,40
	Яйцо отварное	100	12,7	10,9	0,70						
	ИТОГО		47,47	35,75	153,56	1346,42	67,64	208,60	58,96	25,20	5,87

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			гр., мл	Б	Ж		У	В1	А	С	Са
	2 ДЕНЬ										
	Банан	200	3	0,40	43,6	190					
	Плов с куриным филе	150	16,06	10,87	35,88	269	0,09	34,55	5,45	21,82	0,36
	Салат	100	16,46	10,66	8,46		0,07	19,91	0,11	30,29	1,04
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,4	198	0,10	0	0	6,30	1,40
	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,00	22,78		11	0	0	11,0	0,70
	ИТОГО		39,73	22,43	135,12	806	11,26	54,46	5,56	69,41	3,50

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			гр., мл	Б	Ж		У	В1	А	С	Са
	3 ДЕНЬ										
	Пряник	40	2,32	2,6	28,64	145,6					
	Каша гречневая молочная	200	8,69	14,2	48,75	352,75	0,76	0	5,33	15,24	1,94
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,4		0,10	0	0	6,30	1,40
	Йогурт	115	4,30	2,0	6,20						
	Чай с сахаром	200	0	0	13,45		11,0	0	0	11,0	0,70
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	121	0	0	0	22,0	1,0
	ИТОГО		19,76	19,7	131,24	754,35	11,86	0	5,33	54,54	5,04

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции гр., мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Fe
	4 ДЕНЬ										
	Салат	110	11,39	10,79	31,79	271,09					
	Пюре картофельное	250	5,68	11,85	40,60		0,11	0,02	0	1,22	2,43
	Куриное филе с овощами	90	12,39	10,57	5,59	291,68	0,07	19,91	0,11	30,29	1,04
	Сок фруктовый	200	1,01	0	11,20		0	0	2,0	7,0	0
	Хлеб пшеничный	50	4,8	0,58	29,57		0,08	0	0	5,25	1,17
						181,15					
	ИТОГО		35,27	33,79	118,75	932,64	0,26	19,93	2,11	43,76	4,64

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции гр., мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Fe
	5 ДЕНЬ										
	Суп гороховый	250	24,2	12,5	36,75	354,95	0,06	21,0	0	4,86	1,11
	Какао с молоком	200	3,65	4,00	28,72		0,07	19,91	0,11	30,29	1,04
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,4		0,08	0	0	5,25	1,17
	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	164,9	11,0	0	0	11,0	0,70
	ИТОГО		33,25	17,3	102,2	694,85	11,21	40,91	0,11	51,40	4,02

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции гр., мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Fe
	6 ДЕНЬ										
	Макароны с фаршем	130	3,58	5,71	27,61		0,09	34,55	5,45	21,82	0,36
	Йогурт	115	6,55	5,52	15,98	427,1	0,07	19,91	0,11	30,29	1,04
	Чай с лимоном	200	0,29	0,06	20,31		11,0	0	0	11,0	0,70
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40		0,08	0	0	5,25	1,17
						138					
	Яйцо отварное	100	12,7	10,9	0,7	157					
	ИТОГО		27,17	22,69	89	925,1	31,09	56,55	22,65	39,09	2,43

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции гр., мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Fe
	7 ДЕНЬ										
	Суп картофельный	250	17,21	8,39	16,25	213,4	0,11	0,02	0	1,22	2,43
	Яйцо отварное	100	10,9	0,70	157		0,07	19,91	0,11	30,29	1,04
	Сок фруктовый	200	0	0	24	96					
	Ломтишко	30	5,5	25	52		0,04	0	1,20	113,0	0,90
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,4		0,10	0	0	6,30	1,40
	ИТОГО		37,66	34,59	273,65	758,85	0,32	19,93	1,31	150,81	5,77

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции гр., мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Fe
	8 ДЕНЬ										
	Макаронны отварные	100	6,34	7,91	41,96	268,4	0,09	34,55	5,45	21,82	0,36
	Куриное филе с овощами	150	16,05	15,71	6,8		0,07	19,91	0,11	30,29	1,04
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	23,49	238,15	11,0	0	0	11,0	0,70
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,4		0,08	0	0	5,25	1,17
	Яблоко	100	2,97	0,20	43,16						
	ИТОГО		29,61	24,32	139,81	831,77	31,09	56,55	27,45	39,09	2,43

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции гр., мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Fe
	9 ДЕНЬ										
	Каша рисовая молочная	200	4,64	10,99	40,66	278,6	0,07	19,91	0,11	30,29	1,04
	Яйцо отварное	100	12,7	10,9	0,7	157	0,06	21,0	0	4,86	1,11
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,02		11,0	0	0	11,0	0,70
	Йогурт	115	6,55	5,52	15,64						
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,4		0,09	0	0	5,67	1,26

	ИТОГО		28,14	27,96	96,42	755,82	0,22	40,91	2,11	47,82	3,41
№ реп.	Наименование блюда	Масса порции гр., мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Fe
	10 ДЕНЬ										
	Каша гречневая рассыпчатая	100	1,45	7,94	7,64	105,8	0,70	1,00		7,00	0,59
	Куриное филе с овощами	150	14,9	20,60	6,8						
	Салат	120	2,84	10,04	8,64		0,04	0	1,20	113,0	0,90
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4		0,10	0	0	6,30	1,40
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	24	277,6	0	0	0	22,0	1,0
	ИТОГО		23,24	39,08	71,48	735,4	0,84	1,00	1,20	148,30	3,89

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции гр., мл	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Fe
	11 ДЕНЬ										
	Борщ	300	17,93	20,97	23,56	360,45	0,09	34,55	5,45	21,82	0,36
	Йогурт	115	6,55	2,52	15,41		0,07	19,91	0,11	30,29	1,04
	Пряник	40	2,32	2,6	28,64						
	Чай с сахаром	200	0	0	13,45		11,0	0	0	11,0	0,70
						138					
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,99	121	0,08	0	0	5,25	1,17
	ИТОГО		30,85	26,59	106,05	821	31,09	56,55	22,65	39,09	2,43

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Fe
	12 ДЕНЬ										
	Суп вермишелевый	250	19,89	8,53	25,95	265,8	0,06	21,0	0	4,86	1,11
	Салат кукурузный	90	1,76	9,9	8,96	136,3	0,07	19,91	0,11	30,29	1,04
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	0,08	0	0	5,25	1,17
	Чай с сахаром и молоком	200	3,98	4,37	26,35	159,42	11,0	0	0	11,0	0,70
	Яйцо отварное	100	12,7	10,9	0,7	157					
	ИТОГО		42,38	34,2	145,67	839,52	11,21	40,91	0,11	51,40	4,02
	ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ		394,53	338,4	1562,95	10201,72					

