

Утверждаю:
Директор _____

В.Л



**Единое примерное меню
для учащихся 1-4 классов
МКОУ Городовиковская многопрофильная гимназия им.Б.Б. Городовикова»
Городовиковского района в 2024-2025 году**

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

1-й день														
286	Котлета с соусом	100/20	5,6	12,2	0,2	133	0,04	0,00	0,00	0,75	24,00	159,0	20,00	1,8
424	Яйцо варёное	40	5,8	4,6	0,3	63,00	0,03	0,00	0,1	0	22,00	76,8	4,8	1,00
688	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	25,2	0	5,83	44,6	25,34	1,33
14	Салат сезонный	100	8,29	6,8	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	5,81	74,84	121,45	42,79	3,48
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
959	Какао с молоком	200	4,5	3,79	24,5	132,82	0,04	1,3	0,01	0,00	122,0	90,0	14,00	0,56
	Итого		33,97	33,21	100,78	811,72	0,49	20,25	25,58	7,08	257,87	526,65	120,13	8,61

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

2й день

390	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,02	0,29	192,17	156,05	23,52	0,3
42	Сыр (порциями) российский	15	3,48	4,43	0,00	54,6	0,01	0,11	39,0		132,0	75,0	5,25	0,15
41	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,2	0,1	75,0	0,00	0,00	88,5		1,0	3,00	0,00	0,00
ПР	Яблоко свежее	180	2,7	2,7	3,35	35,3	0,02	7,5	0	0,03	12,0	19,5	4,2	1,05
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,2	0,9	15,4	75,0	0,05	0	0	0,52	6,0	19,2	13,2	0,3
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
Итого			14,49	23,4	53,55	458,54	0,16	8,73	163,52	0,84	354,27	257,55	47,57	2,08

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

3-й день														
591	Гуляш	100	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0,00	0,00	24,36	194,69	26,01	2,32
679	Крупа гречневая	180	8,95	6,73	43,0	276,53	0,22	0,00	0,02	0	15,57	250,0	81,0	4,73
33	Салат сезонный	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0,00	0	21,85	40,02	13,3	0,53
874	Компот	200	0,2	0,0	32,6	132,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,0	4,29	0,0	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,52	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		32,79	31,11	102,26	737,55	0,46	10,78	0,02	0,52	88,98	523,8	133,51	8,62

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

4-й день

244	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,5	0,05	0,96	3,75	0,00	12,88	84,25	10,00	0,54
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,5 3	164,7	0,16	21,8	30,6	0,00	44,37	103,9 1	33,3	1,21
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,3 2	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	Сок фруктовый	200	0,75	0,15	14,8 5	64,5	0,02	4,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	66,6
13	Салат сезонный	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0,0	0	21,85	40,02	13,3	0,53
	Итого		15,17	7,32	61,8 8	375,22	0,27	26,76	34,55	14,52	80,45 6	230,9 59,3	59,3	68,79

№ рел. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

5-й день

301	Куры тушеные с овощами	80	17,65	14,58	4,7	221,0	0,05	0,02	43,0		54,6	132,9	20,3	1,62
302	Рис отварной	180	4,32	5,18	45,0	244,26	0,7	0,00	0,16	1,8	6,37	93,49	30,54	1,33
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	0,01	1,08	0,0		6,4	3,6	0,0	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
19	Салат сезонный	100	1,13	6,19	4,72	79,21	0,06	20,41	0,00	0	17,52	32,88	17,79	0,84
Итого			26,3	26,35	98,48	830,67	1,71	21,51	43,16	2,32	94,09	297,67	81,83	4,41

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

6-й день

637	Птица отварная (гуры) с соусом томатным	100/25	21,1	13,6	0,00	206,25	0,04	0,0	20,0	0,0	39,0	143,0	20,0	1,8
698	Макаронные изделия отварные	180	6,52	5,42	31,73	202,14	0,07	0,0	25,2	0,0	5,83	44,6	25,34	1,33
14	Салат сезонный	100	8,29	6,8	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48
ПР	Печенье	20	0,13	0,	16,0	64,51	0	0	0	0	5,36	2,64	1,36	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0,0	122,0	90,0	14,0	0,56
	Итого		42,82	29,94	117,27	898,86	0,46	20,25	45,48	6,33	256,2	436,49	116,69	7,85

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

7-й день

233	Запеканки из творога с повидлом	150/20	27,84	18,0	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	0,00	226,4	344,91	48,9 2	0,84
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	0,0	0,03	0,0	0,0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
42	Сыр (порциями) российский	15	3,48	4,43	0,00	54,6	0,01	0,11	39,0	0,0	0,0	132,0	75,0	5,25
41	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,2	0,1	75,0	0,00	0,00	88,5	0,0	0,0	1,0	3,00	0,00
	Яблоко свежее	170	2,7	2,7	3,35	35,3	0,02	7,5	0	0,03	12	19,5	4,2	1,05
	Итого		37,25	31,05	70,17	597,92	0,16	135,74	127,83	0,55	258,7	535,01	133, 72	7,86

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

8-й день														
591	Гуляш (говядина)	80/75	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28		0,00	0,00	0,00		24,36
679	Крупа гречневая	180	8,95	6,73	43,0	276,53	0,22	0,0	0,02	0,00	0,02	0		15,57
13	Салат сезонный	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0,00	0,00	35,15	40,94	20,9	1,33
874	Кисель	200	0,2	0,0	32,6	132	0,0	0,0	0,0	0,0	18	4,29	0,0	0,6
ПР	Печенье	20	0,13	0,	16,0	64,51	0	0	0	0	5,36	2,64	1,36	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		33,59	31,11	124,04	828,66	0,45	10,78	0,02	0,52	67,91	82,67	35,4 6	42,54

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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

9-й день

086	Пюре мясное с соусом (томатным)	100/25	11,78	12,91	14,9	223,0	0,06	0,85	30,0	0,0	43,9	106,7	21,6	0,96
094	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	0,0	44,37	103,9	33,3	1,21
13	Салат сезонный	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0,0	0	21,85	40,02	13,3	0,53
ПР	Печенье сахарное	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,7	5,8	18,0	4,0	0,42
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Сок фруктовый	200	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	4,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	66,6
	Итого		20,86	21,22	88,5	629,12	0,3	26,65	72	15,22	117,27	271,4	74,9	69,6

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			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

10-й день

302	Жаркое по домашнему	230	27,65	14,58	21,7	265,0	0,75	0,02	43,16	1,8	60,97	226,39	50,3	2,62
308	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,70	94,2	0,01	1,08	0,0		0,4	3,0	0,0	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
49	Салат сезонный	100	1,13	6,19	4,72	79,21	0,06	20,41	0,00	0	17,52	32,88	17,79	0,84
	Итого		26,3	26,35	98,48	830,67	1,71	21,51	43,16	2,32	94,09	297,67	81,83	4,41

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного, В. А Тутьяна. И М.И.Пересичного.