

УТВЕРЖДАЮ



Примерное десятидневное меню
1-4 классы

2025 учебный год

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: понедельник

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
61	Суп молочный вермишелевый	300	9	15	65	408		2			198	185	30
271	Сыр порциями	20	5	6		72					200	108	10
32	Масло сливочное	10		7		66					1	2	
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6
341	Кофейный напиток	200	1	2	13	149		1			60	45	7
Итого за Завтрак			18	30	97	789		3			467	366	52
Итого за день			18	30	97	789		3			467	366	52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: вторник

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
####	Гуляш мясной с овощами	90	12	11	8	179		5	1		26	223	48
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6
	Овощная закуска	60	1	1	3	23		17			28	19	9
####	каша пшеничная	180	6	6	33	210					15	45	9
15	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	18	98		1			60	45	7
Итого за Завтрак			24	20	82	604		23	2		137	358	80
Итого за день			24	20	82	604		23	2		137	358	80

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: среда

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет до 11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
238	Лапшевник с творогом	200	20	12	47	375		1			196	318	38
208	Фрукты	100	1		8	43		25	200	1	36	33	17
32	Масло сливочное	10		7		66					1	2	
291	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					12	39	8
7	чай с лимоном	200			15	63		3			6	6	3
Итого за Завтрак			25	20	100	688		28	200	1	251	397	67
Итого за день			25	20	100	688		28	200	1	251	397	67

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: четверг

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
	Овощная закуска	60	1	1	3	23		17			28	19	9
235	Мясо куриное тушеные в сметанном соусе	90	18	13	4	205		3	1		41	148	22
####	каша гречневая вязкая	180	5	5	21	148					12	124	82
1	Чай с сахаром	200			15	60					4	6	3
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6
Итого за Завтрак			27	19	63	531		20	1		93	323	122
Итого за день			27	19	63	531		20	1		93	323	122

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: пятница

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
####	рыба тушеная в томате с овощами	90	19	4	4	148	11	5	1		37	222	36
30	Рис отварной	180	4	4	43	231					9	92	30
	Овощная закуска	60	1	1	3	23		17			28	19	9
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6
7	чай с лимоном	200			15	63		3			6	6	3
Итого за Завтрак			27	10	85	559	11	25	1		87	365	84
Итого за день			27	10	85	559	11	25	1		87	365	84

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: понедельник

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
	Овощная закуска	60	1	1	3	23		17			28	19	9
11	Макароны отварные	180	6	4	39	216					16	54	10
10,01	Котлета рубленая из филе куриного	90	19	3	17	171		1			36	151	23
15	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	18	98		1			60	45	7
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6
Итого за Завтрак			31	11	97	602		19			148	295	55
Итого за день			31	11	97	602		19			148	295	55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: вторник

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
57	рагу овощное с курицей	250	15	10	25	254		41	2		43	189	54
	Овощная закуска	60	1	1	3	23		17			28	19	9
1	Чай с сахаром	200			15	60					4	6	3
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6
Итого за Завтрак			19	12	63	431		57	2		82	240	72
Итого за день			19	12	63	431		57	2		82	240	72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: среда

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 7 лет до 11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральнык вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
67	каша молочная дружба	250	10	13	53	363		3			317	333	72
####	Какао обоготенный витаминами	200	3	3	22	127		1			123	116	22
32	Масло сливочное	10		7		66					1	2	
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6
208	Фрукты	100	1		8	43		25	200	1	36	33	17
Итого за Завтрак			17	23	102	693		30	200	1	485	510	116
Итого за день			17	23	102	693		30	200	1	485	510	116

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: четверг

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральнык вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
	Овощная закуска	60	1	1	3	23		17			28	19	9
212	вермишель отварная	180	13	9	88	492					25	111	20
185	Печень тушеная в соусе	90	17	10	4	174		32	8		23	303	20
7	чай с лимоном	200			15	63		3			6	6	3
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6
Итого за Завтрак			34	20	130	846	1	52	8		90	465	58
Итого за день			34	20	130	846	1	52	8		90	465	58

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: пятница

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 7 лет до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
40,02	Плов с мясом	250	14	16	39	359		4	2		26	209	56
	Овощная закуска	60	1	1	3	23		17			28	19	9
1	Чай с сахаром	200			15	60					4	6	3
291	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6
Итого за Завтрак			18	17	77	536		21	2		65	260	74
Итого за день			18	17	77	536		21	2		65	260	74

Составил _____ Вальюн Филипп Юрьев Утвердил _____
М.П.

90-20

э
)
Fe
15
1
2
2

э
)
Fe
15
2
1
3
3

э
)
Fe
15
2
1
1
1
4
4

э
)
Fe
15
2
3
1
6
6

э
)
Fe
15
1
1
1
3
3

90-20

э
)
Fe
15
1
2
4
4

90-20

э
)
Fe
15
2
1
4
4

э
)
Fe
15
1
1
1
3
3

90-20

э
)
Fe
15
2
6
1
10
10

90-20

э
)
Fe
15
2
1
3
3