

Утверждаю
Директор МБОУ – СОШ с. Росташа
Аркадакского района
Саратовской области
И.В. Заломанина



Меню питания
для обучающихся 1 - 4-х классов
МБОУ – СОШ с. Росташа
Аркадакского района Саратовской области

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-4 классы

1	2	№ рец	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
завтрак	Каша гречневая молочная	2.45	200	3,7	5,78	19,67	140,64	0,15	0,77	0,05	1,23	92,16	113,68	52,05	2,91
	Чай	5.1	200	0,18	0,04	0,03	1,29	-	0,09	-	-	4,54	7,55	4,03	0,75
	Хлеб		30	1,8	-	13	65	0,05	-	-	-	6,4	43,5	16,5	0,5
	Масло сливочное		10	0,03	9,95	-	87,6	-	-	0,08	0,28	0,4	0,3	-	-
	Сыр российский		15	3,5	4,4	0	54,3	0,6	0,7	43,2	0,5	0,13	75	5,25	0,15
	Итого			455	9,21	20,17	32,7	348,83	0,8	1,56	43,33	2,01	103,63	240,03	77,83

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-4 классы

1	2	№ рец	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
завтрак	Омлет натуральный	2.12	140	12,18	12,88	3,78	179,2	0,08	0,7	0,28	1,68	130,76	214,76	18,62	2,1
	Морковь тертая с р/м	1.13	60	0,72	3,78	3,84	51,42	0,03	2,81	1,13	0,67	15,2	31,02	21,4	0,41
	Кофейный напиток	5.19	200	1,20	1,33	10,27	55,35	0,01	0,54	-	0,03	50,16	37,50	5,83	0,06
	Хлеб		30	1,8	-	13	65	0,05	-	-	-	6,4	43,5	16,5	0,5
	Масло сливочное		10	0,03	9,95	-	87,6	-	-	0,08	0,28	0,4	0,3	-	-
	Сыр российский		15	3,5	4,4	0	54,3	0,6	0,7	43,2	0,5	0,13	75	5,25	0,15
	Итого			430	19,43	32,34	30,89	492,87	0,77	4,75	44,69	3,16	203,05	401,81	67,6

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-4 классы

1	2	№ рец.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	Рыба припущенная	2.48	80	13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01	-	52,11	238,46	59,71	0,96
	Картофель отварной с маслом	2.25	150	2,34	16,71	3,79	174,02	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	11,1	0,25
	Чай с лимоном	5.2	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Хлеб		30	1,8	-	13	65	0,05	-	-	-	6,4	43,5	16,5	0,5
	Масло сливочное		10	0,03	9,95	-	87,6	-	-	0,08	0,28	0,4	0,3	-	-
Итого			477	22,55	35,65	31,03	533,95	0,19	8,03	0,28	0,73	285,05	541,12	186,39	20,13

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-4 классы

1	2	№ рец.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	Тефтели (мясо или птица)	2.50	80	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51	-	57,8	141,4	28,4	1,27
	Каша гречневая рассыпчатая	2.40	150	0,38	64,16	0,62	581,38	0,07	-	0,77	1,71	91,11	14,77	0,95	0,8
	Овощи свежие в нарезке	1.2	60	0,46	-	1,43	14,4	12,3	12,2	3,85	0,14	13,11	24,1	7,78	0,34
	Сок фруктовый	5.10	200	-	-	20	80								
	Хлеб		30	1,8	-	13	65	0,05	-	-	-	6,4	43,5	16,5	0,5
Итого			520	14,42	77,07	49,95	963,78	12,49	13,33	55,62	1,85	168,42	223,77	53,63	2,91

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-4 классы

1	Прием пищи, наименование блюда	№ рец	Масса порции	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	16
завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	2.45	180	12,41	8,50	53,04	326,69	0,15	0,47	0,10	1,75	193,64	159,03	20,85	1,45
	Чай	5.1	200	0,18	0,04	0,03	1,29	-	0,09	-	-	4,54	7,55	4,03	0,75
	Хлеб		30	1,8	-	13	65	0,05	-	-	-	6,4	43,5	16,5	0,5
	Масло сливочное		10	0,03	9,95	-	87,6	-	-	0,08	0,28	0,4	0,3	-	-
	Итого		420	14,42	18,49	66,07	480,58	0,2	0,56	0,18	2,03	204,98	210,38	41,38	2,7

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-4 классы

1	Прием пищи, наименование блюда	№ рец	Масса порции	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	16
завтрак	Каша манная молочная	2.32	200	66,58	48,53	75,2	413,4	0,1	0,2	-	2,6	20	90	-	-
	Сыр российский		15	3,5	4,4	0	54,3	0,6	0,7	43,2	0,5	0,13	75	5,25	0,15
	Чай с лимоном	5.2	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Хлеб		30	1,8	-	13	65	0,05	-	-	-	6,4	43,5	16,5	0,5
	Масло сливочное		10	0,03	9,95	-	87,6	-	-	0,08	0,28	0,4	0,3	-	-
Итого		462	76,42	64,02	95,91	677,63	0,76	4,57	43,29	3,39	139,48	394,34	120,83	19,07	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-4 классы

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рец	Масса порции	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	16
завтрак	Каша пшеничная молочная	2.32	200	2,70	5,41	18,49	128,90	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,02	0,50
	Чай фруктовый	5.1	200	0,18	0,04	0,03	1,29	-	0,09	-	-	4,54	7,55	4,03	0,75
	Хлеб		30	1,8	-	13	65	0,05	-	-	-	6,4	43,5	16,5	0,5
	Масло сливочное		10	0,03	9,95	-	87,6	-	-	0,08	0,28	0,4	0,3	-	-
	Сыр российский		15	3,5	4,4	0	54,3	0,6	0,7	43,2	0,5	0,13	75	5,25	0,15
	Итого		455	8,21	19,8	31,52	337,09	0,73	1,36	43,33	1,19	77,52	206,21	44,8	1,9

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-4 классы

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рец.	Масса порции	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	16
завтрак	Тефтели рыбные	2.57	80	11,5	8,8	12,0	102	0,02	0,5	0,01	-	46	1,6	12,3	0,4
	Картофель отварной с маслом	2.25	150	2,34	16,71	3,79	174,02	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	11,1	0,25
	Компот из сухофруктов	5.16	200	0,24	-	12,84	49,18	-	0,41	0,08	-	9,74	15,97	7,66	0,27
	Хлеб		30	1,8	-	13	65	0,05	-	-	-	6,4	43,5	16,5	0,5
		Итого		460	15,88	25,51	41,63	390,2	0,1	1,92	0,27	0,44	175,73	134,39	47,56

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-4 классы

	Прием пищи, наименование блюда	№ рец.	Масса порции	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	16
завтрак	Каша овсянная молочная	2.32	200	4,8	2,8	24	355	0,3	-	-	-	80	-	26	3,6
	Чай	5.1	200	0,18	0,04	0,03	1,29	-	0,09	-	-	4,54	7,55	4,03	0,75
	Хлеб		30	1,8	-	13	65	0,05	-	-	-	6,4	43,5	16,5	0,5
	Масло сливочное		10	0,03	9,95	-	87,6	-	-	0,08	0,28	0,4	0,3	-	-
	Сыр российский		15	3,5	4,4	0	54,3	0,6	0,7	43,2	0,5	0,13	75	5,25	0,15
	Итого			455	10,31	17,19	37,03	563,19	0,95	0,79	43,28	0,78	91,47	126,35	51,78

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-4 классы

	Прием пищи, наименование блюда	№ рец.	Масса порции	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	16
завтрак	Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом	2.38	200/15	16,73	15,42	14,64	260,83	0,05	0,61	0,16	0,50	167,05	222,64	23,86	0,67
	Какао с молоком	5.0	200	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	89,51	13,03	0,46
	Хлеб		30	1,8	-	13	65	0,05	-	-	-	6,4	43,5	16,5	0,5
	Масло сливочное		10	0,03	9,95	-	87,6	-	-	0,08	0,28	0,4	0,3	-	-
	Итого			455	21,69	20,13	46,85	522,92	0,13	1,57	0,25	0,93	263,56	355,95	53,39

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-4 классы

1	Прием пищи, наименование блюда	№ рец	Масса порции	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	16
завтрак	Биточки (мясо и птица)	2.47	80	7,85	6,51	7,89	123	0,04	-	0,01	-	9	74,7	15,06	0,77
	Макаронные изделия	2.41	150	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	-	-	5,31	1,55	73,37	13,7	1,55
	Чай с лимоном	5.2	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Хлеб		30	1,8	-	13	65	0,05	-	-	-	6,4	43,5	16,5	0,5
	Масло сливочное		10	0,03	9,95	-	87,6	-	-	0,08	0,28	0,4	0,3	-	-
Итого			477	22,96	26,95	86,53	669,44	0,26	3,67	0,1	5,6	129,9	377,41	144,34	21,24

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1-4 классы

1	Прием пищи, наименование блюда	№ рец	Масса порции	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	16
завтрак	Каша рсовая молочная	2.32	200	2,70	5,41	18,49	128,90	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,02	0,50
	Чай	5.1	200	0,18	0,04	0,03	1,29	-	0,09	-	-	4,54	7,55	4,03	0,75
	Хлеб		30	1,8	-	13	65	0,05	-	-	-	6,4	43,5	16,5	0,5
	Масло сливочное		10	0,03	9,95	-	87,6	-	-	0,08	0,28	0,4	0,3	-	-
	Итого			440	4,71	15,4	31,52	282,79	0,13	0,66	0,13	0,69	77,39	131,21	39,55