

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ Марининского СП

О.А. Типшова



Меню приготавливаемых блюд МБОУ СОШ Марининского СП

Сезон: период 2025-2026год (1—4класс)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Нормы	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг					
			белки	жиры	углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
День 1																			
Обед	Бульон мясокостный		1,2	0,4	0	8,4	124	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	50	34	10	0,0			
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	2	6	66	142	0	15	0	0	2	27	38	18	1			
	Макаронные изделия	150	3,5	2,5	19,3	106	291	0	0	0	1	8	48	11	1				
	Птица отварная	70	16,5	11,4	0,4	170	404	0	6	0	1	38	167	24	2				
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	493	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3			
	Хлеб пшеничный	60	8	1	49	141	108	0,1	0,0	0,0	0,0	1,1	20	65	14	1,1			
	Фрукт яблоки	200	1	1	20	94	112	0,0	20	0,0	0,4	32	22	18	4,4				
	ИТОГО	915	58,3	22,4	130	817		0,4	19,5	8,1	9,1	86,2	520,9	79,75	14,3				
День 2																			

	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,9	124	5	0,0 4	22,0 4	0,1 4	4,7	36	45	17	0,8
Обе д	Суп- лапша по домашнему	200	2	4	11	89	156	0	0,3	0,0	2	7	24	4	0,3
	Птица отварная	35	8,2	5,7	0,2	85	404	0,0 2	1,65	0,0 1	0,0 2	12,5	55, 5	16	1,1
	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	343	0,0 9	4,7	0,0 1	4,2	35	203	39	0,8
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	141	108	0,1 1	0,0	0,0 0	1,1	20	65	14	1,1
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	493	0,0 0	0,00	0,0	0,0	11	3	1	0,3
	ИТОГО	985	29	14	113	937		0,2 75	10,2 6	0,0 5	3,4 9	94,8	315 2	72, 2	5,7 8

День 3

	Суп рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,8	133	153	0,0 8	6,3	0,0 2	0,6	45	132 ,6	38, 6	1
--	------------------------	-----	------	------	------	-----	-----	----------	-----	----------	-----	----	-----------	----------	---

Картофельное пюре	200	2,1	4,4	10,9	184	429	0,0 9	3,4	0,0 3	0,1	26	57	19	0,7
Печень тушенная в соусе	90	26,6	15,4	11,0	288	401	0,3 8	20,0	11,6	1,6	50	454	26	8,1 6
Соус томатный	50	0,54	1,89	3,47	32,8	453	0,0 06	0,01 5	0,1 0	0,4 2	2,25	7,7	3,7 5	0,1 85
Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	509	0,0 1	3,3	0,0 0	0,1	11	7	5	1,2
Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	141	108	0,1 1	0,0	0,0 0	1,1	20	65	14	1,1
ИТОГО	800	40,46	36,15	124,79	914,8		0,6 4	12,3 4	0,1 2	3,5 4	136,25	667,5	267,75	46,1

День 4

Салат из капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11,0	3,9	124	5	0,0 4	22,0	0,1 4	4,7	36	45	17	0,8
Рассольник ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	134	0,0 72	6,14	0,0 0	1,8 8	12,4	50,4	21	0,7 4
Бульон мясокостный		1,2	0,4	0	8,4	124	0,0 2	0,0	0,0 0	0,0	10	7	2	0,0
Рис отварной	200	4,9	8	45	272,8	414	0,1 8	0,0	0,2 7	1,9	34	472	152	3,5
Котлета говяжья	100	17,8	17,5	14,3	286	381	0,0 9	0,0	0,0 4	0,5	39	185	26	2,8
кисель	200	0,2	0,1	21,5	87	505	0,0 1	29,3	0,0 0	0,0	10	11	7	0,3

Хлеб	60	3,04	0,32	19,68	141	108	0,1	0,0	0,0	1,1	20	65	14	1,1
пшеничный							1							
ИТОГО	870	28,09	29,42	85,19	1016		0,5	20,3	8,0	9,5	104,	506	77,	9,5
							71	8	8	4	8	,8	9	9

День 5

Каша рисовая вязкая	200	6,3	11,8	37	279	253	0,0	1,4	0,0	0,2	131	169	37,	0,5
							6	8	8	8	,4	,4	2	6
Макароны, запеченные с яйцом	205	9,1	11,9	30,2	264	297	0,0	0,06	0,1	2,4	39	78	13	1,4
							6	2						
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	493	0,0	1,3	0,0	0,0	124	110	27	0,8
							4	2						
Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	90	0,0	0,1	0,0	0,4	185	132	13	0,4
							3	8						
ИТОГО	860	10,79	11,47	55,14	797		0,5	31,6	0,0	4,5	218	550	155	8,5
							36	1	9	7		,8	,9	8

День 10

Каша пшенная молочная	200	8	9	36	284	267	0,1	1,38	0,0	0,2	143,	218	50	2,3
							42	84	4	6	,6	,6		8
Бутерброд с маслом	80	13,4	19	19,8	394	93	0,0	0,2	0,1	0,8	370	264	26	0,8
							6	6						
Рожки отварные с сыром	200	12,1	10,1	34,0	275	295	0,0	0,1	0,0	1,0	207	168	20	1,1
							8	7						
Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	494	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4
							0	0						
Фрукт	100	1	1	20	47	112								

Каша гречневая	150	11,4	10,46	49,44	337,4	237	0,2 76	0,0	0,0	0,8	19	270 2,2	180 4,4	6,0 6
Тефтели из говядины с рисом "ёжики".	100	9,5	15,3	11,4	221	390	0,0 5	0,8	0,1	0,5	21	108	16	1,5
Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	141	108	0,1 1	0,0	0,0	1,1	20	65	14	1,1
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493	0,0 0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
ИТОГО	845	45,25	44,46	139,94	1025		0,7 1	27,1	0,1 9	9,3 7	153, 5	655 2,2	304 4,4	13, 51

День 9

Салат из свежих овощей	100	1,1	6,1	3,7	65	25	0,0 4	13,5	0,0 0	2,9	26	34	19	0,6
Булбон мясокостный		1,2	0,4	0,0	8,4	124	0,0 2	0,0	0,0	0,0	10	7,0	2	0,0
Борщ из свежей капусты	200	1,3	3,9	5,6	62,6	126	0,0 22	10,8	0,0 0	1,9 4	34,2	36, 4	19, 6	0,8 8
Рис отварной	200	4,9	8,1	45,08	272,8	429	0,0 9	3,4	0,0 3	0,1	26	57	19	0,7
Гуляш из говядины	110	20,6	22,0	4,2	297	367	0,0 7	1,3	0,0 4	0,7	17	215	30	3,2
Хлеб пшеничный	60	3,04	0,32	19,68	141	108	0,1 1	0,0	0,0 0	1,1	20	65	14	1,1
Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	494	0,0 0	2,8	0,0 0	0,0	14,2	4	2	0,4

	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144	496	0,0 4	1,3	0,0 2	0,0	124	110	27	0,8
	ИТОГО	890	26,38	12,6	71,12	860		0,3 42	26,3	0,0 1	11, 11	115	357 ,6	83, 6	5,9 8