

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МКОУ «Гилевская СОШ»  
 \_\_\_\_\_ Т.П.Клименок

Примерное меню на 2023-2024 год  
 МКОУ «Гилевская средняя общеобразовательная школа».  
 1-4 классы

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	ВИТАМИНЫ(мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b><u>1 день</u></b>	<b>Завтрак</b>													
309	Макароны отварные	200	18,0	19,0	116,0	673,0	0,32	-	-	10,6 2	3,1	146,74	27,40	3,1
462	Тефтеля мясная	80	9,0	13,0	10,0	191,0	0,02	0,3 6	0,09	1,53	12,6	189	15,03	0,41
943	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	28,0	56,0	0,00	0,0	0,0	0,0	12,0	0,0	0,0	0,80
	Хлеб	50	2,0	8,0	15,0	170,0	0,05	-	-	-	9,3	-	-	0,62
	Фрукты	250	4,0	2	18,0	240,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Всего	780	33,0	42,0	187,0	1330,0	0,39	9,1 1	0,28	10,9 2	82,5 5	543,09	99,57	8,62
<b><u>2 день</u></b>	<b>Завтрак</b>													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	10,0	7,0	11,0	144,0	0,12	0,7 9	-	-	21,5 7	-	-	1,91
943	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	28,0	56,0	0,00	0,0 0	0,00	0,00	12,0 0	-	-	0,80
	Хлеб	50	2,0	8,0	15,0	170,0	0,05	-	-	-	9,3	-	-	0,62
	Кондитерское изделие	200	7,0	12,0	36,0	312,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Всего	700	19,0	27,0	90,0	682,0	1,511	156 ,47	0,11	7,5	372, 51	493,5	179,6	11,4 6
<b><u>3 день</u></b>	<b>Завтрак</b>													
311	Каша манная с маслом	200	3,0	5,0	21,0	184,0	0,05	1,5 2	0,27	0,66	170, 39	109,98	16,65	0,38

951	Кофейный напиток	200	2,0	2,0	22,0	116,0	0,00	0,0	-	-	6,0	-	-	0,4
	Хлеб	50	2,0	8,0	15,0	170,0	0,05	-	-	-	9,3	-	-	0,62
	Кондитерское изделие	200	6,0	5,0	29,0	354,0	0,02	-	0,11	0,6	-	-	-	-
	всего	650	13,0	20,0	87,0	824,0	0,22	19,35	0,27	0,66	247,22	238,3	64,05	3,8
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>													
377	Чай с лимоном	200	3,0	2,0	15,0	115,0	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84
312	Картофельное пюре с маслом	150	6,0	10,0	50,0	261,0	0,59	-	0,13	1,5	140,76	392,09	115,22	3,59
231	Поджарка из рыбы	100	14,0	4,0	5,0	113,0	0,13	1,6	-	-	17,83	-	24,11	0,58
	Хлеб	50	2,0	8,0	15,0	170,0	0,05	-	-	-	9,3	-	-	0,62
	Фрукты	250	1,0	1,0	9,0	118,0								
	Всего	750	26,0	25,0	94,0	777,0	0,95	62,97	1,22	2,42	866,39	827,27	363,99	44,61
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>													
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	25,0	94,0	-	-	-	-	12	-	-	0,8
646	Плов из птицы	250	7,0	7,0	23,0	688,0	0,16	0,53	-	-	128,82	-	45,0	1,17
	Хлеб	50	2,0	8,0	15,0	170,0	0,05	-	-	-	9,3	-	-	0,62
	Кондитерские изделия	200	2,0	4,0	25,0	331,0								
	Всего	700	11,0	19,0	88,0	1283,0	0,23	2,38	1,15	0,1	137,8	14,13	52,15	2,57
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>													
943	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	28,0	56,0	0,01	100	-	-	21,33	-	-	0,63
	Вареники с картофелем с маслом	200	1,0	83,0	1,0	285,0								
	Хлеб	50	2,0	8,0	15,0	170,0								
	Фрукты(яблоки, апельсины, бананы)	300	1,0	0,0	9,0	591,0								
	Всего	750	4,0	91,0	53,0	1102,0	0,32	107	0,15	5,45	262,9	217	66,92	1,59
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>													
868	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	25,0	94,0	0,02	7,34	0,02	0,02	225,	371,08	198,16	36,8

											1			4
312	Картофельное пюре с маслом	150	6,0	10,0	50,0	261,0	0,16	2,76	-	-	39,03	-	-	3,26
643	Птица тушеная в соусе	75	21,0	22,0	5,0	200,0								
	Хлеб	50	2,0	8,0	15,0	170,0	0,05	-	-	-	9,3	-	-	0,62
	Овощи	250	2,0	0,0	8,0	38,0								
	Всего	725	31,0	40,0	103,0	763,0	0,39	53,74	0,02	0,02	404,79	371,08	225,3	43,35
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>													
382	Какао	200	6,0	6,0	38,0	219,0	-	-	-	-	6,0	-	-	0,4
311	Каша кукурузная молочная жидкая	150	6,0	8,0	36,0	236,0	0,02	-	-	-	13,26	-	-	0,57
	Хлеб	50	2,0	8,0	15,0	170,0	0,05	-	-	-	9,3	-	-	0,62
	Кондитерские изделия	100	6,0	7,0	38,0	330,0								
	Всего	600	20,0	29,0	127,0	955,0	0,08	13,7	1,04	0,1	118,47	28,33	13,3	2,61
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>													
943	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	28,0	56,0	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84
304	Рис отварной	150	12,0	19,0	28,0	596,0	0,05	1,52	0,27	0,66	170,39	109,98	16,65	0,38
374	Поджарка из рыбы	100	14,0	4,0	5,0	113,0	0,13	1,6	-	-	17,83	-	24,11	0,58
833	Соус красный основной	50	1,0	1,0	3,0	113,0	0,01	0,8	0,00	-	3,53	6,58	2,67	0,1
	Хлеб	50	2,0	8,0	15,0	170,0	0,05	-	-	-	9,3	-	-	0,62
	Фрукты	250	4,0	2,0	18,0	240,0								
	всего	800	33,0	34,0	97,0	1288,0	0,39	51,16	0,29	0,68	554,2	481,06	261,41	40,87
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>													
943	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	28,0	56,0	-	-	-	-	6,0	-	-	0,4
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	5,0	4,0	35,0	872,0	0,15	-	20,0	-	12,20	147,70	98,10	30,32
643	Птица тушеная в соусе	75	21,0	22,0	5,0	200,0	0,14	-	14,0	-	11,25	142,12	85,21	32,3
	Хлеб	50	2,0	8,0	15,0	170,0	0,05	-	-	-	9,3	-	-	0,62
	Овощи	250	2,0	0,0	38,0	98,0								
	всего	725	30,0	34,0	144,39	121,0	0,20	9,55	-	--	166,25	66,7	26,65	3,02