

Утверждаю:
директор МБОУ «Ильинская СОШ»

~ 89 « 25 » марта 2025 год
Н.Н.Строна



Примерное
Двухнедельное меню рациона питания учащихся 1-4 классов
МБОУ «Ильинская средняя общеобразовательная школа»
на 2024 – 2025 учебный год.

рецепт	Наименование блюда	а порции	Белки	Жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день ЗАВТРАК														
227	Макаронные изделия с сливочным маслом и сыром	150	10	14	30	258	0,06	0,09	79,71	1,28	67,08	116,86	14,32	1,38
286	Кофейный напиток	200	3	3	20	119	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб	50	4	1	28	143	-	-	-	-	-	-	-	-
	яблоко	100	0	0	14	51	0,03	10,0	0,03	0,55	15,0	11,00	9,0	2,2
	ИТОГО:	500	17	18	92	571	0,06	0,09	79,71	1,28	67,08	116,86	14,32	1,38
2 День ЗАВТРАК														
130	Каша гороховая	150	24	5	51	311	0,81	14,0	0,04	0,72	116,19	330,50	107,0	6,8
189	Котлета	70	11	12	6	163	0,08	-	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
299	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	-	-	-	-	-	-	-	-
246	Овощи порц.	60	0	0	2	8	0,03	12,50	0,07	0,35	7,0	13,0	10,0	0,45
	Хлеб	33	4	1	28	124	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	513	39	18	102	666	0,94	14,00	0,06	1,12	134,19	568,4	118,93	8,07
3 день ЗАВТРАК														
53	Борщ из свежей капусты и картофелем	250	6	7	14	142	0,06	5,75	0,21	1,35	37,62	97,46	24,61	1,68
376	Бутерброд с маслом слив. и сыром	50	7	9	10	152	0,05	0,14	0,08	0,45	198,20	169,10	19,43	0,97
299	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб	50	4	1	28	143	-	-	-	-	-	-	-	-
	банан	100	2	0	22	90								
	ИТОГО:	650	19	17	89	587	0,29	9,68	0,57	4,46	97,68	345,64	74,94	2,3
4 день ЗАВТРАК														
241	Картофельное пюре	150	4	8	32	195	0,18	7,18	0,06	0,26	53,28	117,4	37,1	1,34
608	Шницель мясной	80	23	29	5	336	0,02	1,95	0,02	0,13	5,15	16,30	0,83	0,38
246	Овощи порц.	70	0	0	0	8	0,03	12,50	0,07	0,35	7,0	13,0	10,0	0,45

293	Сок фруктовый	200	2	0	6	29	0,02	4,00	-	0,2	14,00	14,00	8,0	2,80
	Хлеб	50	4	0	28	116	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	550	33	37	73	684	0,38	1,95	0,06	1,01	38,95	360,86	144,57	6,88
	5 день ЗАВТРАК													
211	Плов из отварной птицы	150	37	45	41	646	0,17	2,10	1,16	1,66	54,10	396,06	96,06	3,58
274	Кисель из концентрата п/я	200	1	0	29	116	-	-	-	-	9,90	18,48	-	0,03
	Хлеб	50	4	1	28	143	-	-	-	-	-	-	-	-
	Апельсин	100	0	0	14	51	0,03	10,0	0,03	0,55	15,0	11,00	9,0	2,2
	ИТОГО:	500	42	46	112	956	0,06	5,75	0,21	1,35	37,62	97,46	24,61	1,68
	6 день ЗАВТРАК													
53	Суп вермишелевый молочный	250	6	7	34	217	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	185,42	47,34	1,21
366	Сыр порционнo	60	7	9	0	100	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	210,00	9,90	0,24
299	Чай с сахаром	200	0	0	15	54	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб	50	4	1	28	143	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	560	17	17	77	514	0,22	1,49	0,1	0,29	343,11	395,42	57,24	1,45
	7 день ЗАВТРАК													
181	Жаркое по-домашнему	150	23	17	22	300	0,2	10,20	0,03	0,66	27,52	255,03	47,40	3,97
283	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	28	105	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб	50	4	1	28	143	-	-	-	-	-	-	-	-
	Овощи	70	0	0	2	8	0,03	10,0	0,03	0,55	15,0	11,00	9,0	2,2
	ИТОГО:	520	28	18	80	556	0,26	49,72	0,41	7,27	120,19	331,3	96,67	5,58
	8 день ЗАВТРАК													
71	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6	8	18	171	0,12	8,35	0,25	1,46	21,28	133,03	32,15	1,62
294	Чай с лимоном	200	0	0	15	62	-	2,8	-	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29

376	Бутерброд с масл. сливочным	60	7	9	10	135	0,05	0,14	0,08	0,45	198,20	169,10	19,43	0,97
	Хлеб	50	4	1	28,0	143,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	560	17	18	71	511	0,2	14,6	1,23	2,01	71,00	427,54	106,06	4,06
9 день ЗАВТРАК														
241	Картофельное пюре	150	4	8	31	191	0,18	7,18	0,06	0,26	53,28	117,4	37,1	1,34
178	Голубцы ленивые	80	7	7	5	106	0,04	10,10	0,03	0,25	25,85	74,81	15,05	1,09
265	Соус томатный	50	1	4	5	56	0,02	1,95	0,02	0,13	5,15	16,30	0,83	0,38
283	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	28	105	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб	50	4	0	28	116	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	530	17	19	97	574	0,23	41,29	0,16	0,46	110,75	165,07	56,92	2,25
10 день ЗАВТРАК														
45	Суп картофельный с гренками	150	2	4	14	99	0,1	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80
376	Бутерброд с масл. сливочным	60	7	9	10	152	0,05	0,14	0,08	0,45	198,20	169,10	19,43	0,97
299	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб	50	4	1	28,0	143,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Яблоко	100	0	0	14	51	0,03	10,0	0,03	0,55	15,0	11,00	9,0	2,2
	ИТОГО:	560	13	14	81	505	0,18	49,72	0,41	7,27	120,19	331,3	96,67	5,58