

УТВЕРЖДАЮ:
Врио директора МБ
МБОУ «Школа № 1»
И.И. Шанин

И.И. Чудинова

НА 2023-2024 гг.

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ

№ рецепт а	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (К/кал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Белки	Жиры	Угле- воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 неделя													
	Понедельник													
	Завтрак													
215	Омлет натур. паровой	150	14,72	20,70	2,88	256,68	0,08	0,26	318,53	0,71	112,91	249,00	19,01	2,74
377	Чай с лимоном	200	0,53	---	9,87	41,60	---	2,13	---	---	15,33	23,20	12,27	2,13
338	Банан	120	1,81	0,61	25,20	113,41	0,05	12,00	---	0,48	9,60	33,60	50,40	0,72
14	Масло сливочное 72,5 %	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	---	40,00	0,10	2,40	3,00	----	----
ПР	Хлеб пшеничный витамин. 1 сорт	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	---	-----	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого завтрак:	510	19,53	28,81	52,57	547,55	0,16	14,39	358,53	1,68	147,14	334,90	91,58	5,92
	Обед													
88 ПР	Щи из св.капусты с карт. и сметаной 20 %	250 10	1,80 0,25	4,98 2,00	8,13 0,34	84,48 20,40	0,08	18,48	---	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
302	Каша гречневая рассыпч.	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-----	-----	-----	14,60	210,00	140,00	5,01
250	Бефстроганов из отв.мяса	100	12,08	12,33	2,83	170,67	0,02	0,01	15,00	0,08	21,42	74,17	15,58	1,83
ПР	Хлеб пшеничный витамин. 1 сорт	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	---	----	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
388	Напиток из пл.шиповника	200	0,40	27,00	17,20	72,80	0,01	100,00	---	---	7,73	2,13	2,67	0,53
424	Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,12		4,00	2,00	19,80	70,00	27,10	1,30
	Итого обед:	870	35,45	63,53	141,24	1038,49	0,49	118,49	19,00	5,24	111,33	455,93	227,35	10,16
	Итого за день:	1380	54,98	92,34	193,81	1586,04	0,65	132,88	377,53	6,92	258,47	790,83	318,93	16,08

	Вторник													
	Завтрак													
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	200	6,10	4,00	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
ПР	Хлеб пшеничный витамин. 1 сорт	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	---	----	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
382	Какао с молоком	200	5,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	---	----	133,33	111,11	2,03	125,11
338	банан	120	1,81	0,61	25,20	113,41	0,05	12,00	---	0,48	9,60	33,6	50,4	0,72
	Итого завтрак:	550	16,06	4,97	77,45	403,49	0,27	3,41	32,00	1,25	371,43	452,61	91,53	128,29
	Обед													
82	Борщ из св. капусты с кар. и сметаной 20 %	250	2,19	5,88	14,10	118,08	0,06	12,36	---	2,88	41,34	63,63	31,44	1,41
ПР		6	0,15	1,20	0,20	12,24								
309	Макароны отв. с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	---	----	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
268	Котлета мясная натур.	100	12,33	21,67	11,00	286,91	0,10	0,33	5,83	1,17	43,17	175,00	33,33	2,33
376	Чай с сахаром	200	0,53	----	9,47	40,00	---	0,27	---	---	13,60	22,13	11,73	2,13
59	Салат из моркови с яблок.	100	0,86	5,22	7,87	81,90	0,05	6,95	---	2,49	21,19	33,98	24,00	1,32
ПР	Хлеб пшеничный витамин. 1 сорт	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	---	----	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
	Итого обед:	866	25,90	42,07	100,12	881,31	0,33	19,91	5,83	9,27	145,10	381,44	127,80	8,60
	Итого за день:	1416	41,96	47,04	177,57	1284,80	0,60	23,32	37,83	10,52	516,53	834,05	219,33	136,89
	Среда													
	Завтрак													
321	Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	0,06	32,40		1,65	113,70	89,25	42,90	3,45
234	Котлета рыбная(горбуша)	100	13,38	4,37	9,37	130,38	0,09	0,44	12,13	0,63	53,88	170,63	26,13	0,75
379	Кофейный напиток на мол	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	---	---	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный витамин. 1 сорт	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	---	----	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,03	12,00	----	0,28	19,20	13,20	10,80	2,64
	Итого завтрак:	600	24,18	19,82	98,03	536,86	0,15	45,87	12,13	2,32	298,47	260,55	92,93	8,82
	Обед													
67	Винегрет овощ. с раст.мас.	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	---	2,97	40,40	48,80	23,40	1,02

103	Суп с картофелем с макаронами на мясном бульоне и сметаной 20%	250 10	2,73 0,25	2,80 2,00	20,45 0,34	141,48 20,40	0,15	8,25	---	1,23	15,20	63,55	24,05	0,98
ПР	Хлеб пшеничный витамин. 1 сорт	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	---	----	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
280	Фрикадельки мясные отв.	100	21,32	9,93	0,87	178,13	0,08	1,00	20,00	1,20	14,74	219,30	26,88	3,34
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
389	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	----	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого обед:	860	34,74	24,06	98,87	633,02	1,57	30,00	53,15	6,53	136,39	474,80	128,83	9,66
	Итого за день:	1460	58,92	43,88	196,90	1169,88	1,72	75,87	65,28	8,85	434,86	735,35	221,76	18,48
	Четверг													
	Завтрак													
309	Макароны отв. с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	---	----	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	----	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
377	Чай с лимоном	200	0,53	---	9,87	41,60	---	2,13	---	---	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный витамин. 1 сорт	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	---	----	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	банан	120	1,81	0,61	25,20	113,41	0,05	12,00	---	0,48	9,60	33,6	50,4	0,72
	Итого завтрак:	540	14,89	12,40	53,14	376,48	0,12	2,13	100,00	2,58	65,83	160,60	34,47	4,21
	Обед													
96 ПР	Рассольник лен. с перл. кр и сметаной 20%	250 7	2,20 0,18	5,20 1,40	15,58 0,24	100,80 14,28	0,15	14,30	----	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	---	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
234	Котлета рыбная(горбуша)	100	13,38	4,37	9,37	130,38	0,09	0,44	12,13	0,63	53,88	170,63	26,13	0,75
ПР	Хлеб пшеничный витамин. 1 сорт	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	---	----	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
375	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	---	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
410/40 5	Ватрушка с повидлом	100	5,95	3,97	58,83	296,00	0,11	0,11	24,00	10,66	20,80	57,07	23,20	1,44
	Итого обед:	867	31,28	21,26	196,93	957,85	0,37	15,21	63,13	14,67	59,60	251,72	95,01	4,62
	Итого за день:	1407	46,17	33,66	250,07	1334,33	0,49	17,34	163,13	17,25	125,43	412,32	129,48	8,83

[illegible]

[illegible]

181	Каша мол. жид. гречневая	200	6,00	6,80	29,20	202,00	0,16	0,00	0,00	1,80	24,00	144,00	98,00	3,20
376	Чай с сахаром	200	0,53	----	9,47	40,00	---	0,27	---	---	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный витамин. 1 сорт	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	---	----	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
14	Масло сливочное 72,5 %	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	---	40,00	0,10	2,40	3,00	----	----
338	Банан	120	1,81	0,61	25,20	113,41	0,05	12,00	---	0,48	9,60	33,60	50,40	0,72
	Итого завтрак:		10,81	14,91	78,49	491,27	0,24	12,27	40,00	2,77	56,50	228,83	170,03	6,38
	Обед													
82	Борщ из св. капусты с кар. и сметаной 20 %	250	2,19	5,88	14,10	118,08	0,06	12,36	---	2,88	41,34	63,63	31,44	1,41
ПР		6	0,15	1,20	0,20	12,24								
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
239	Тефтели рыбные (горбуша)	100	7,33	5,16	10,39	117,37	0,06	0,35	27,50	2,14	36,73	98,83	16,00	0,53
410/40	Ватрушка с повидлом	100	5,95	3,97	58,83	296,00	0,11	0,11	24,00	10,66	20,80	57,07	23,20	1,44
ПР	Хлеб пшеничный витамин. 1 сорт	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	---	----	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
389	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	----	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого обед:		24,44	19,34	151,83	880,30	1,47	20,22	84,65	16,81	128,19	263,85	109,14	7,17
	Итого за день:		35,25	34,25	230,32	1371,57	1,71	32,49	124,65	19,58	184,69	492,68	279,17	13,55
	Среда													
	Завтрак													
215	Омлет натур. паровой	150	14,72	20,70	2,88	256,68	0,08	0,26	318,53	0,71	112,91	249,00	19,01	2,74
379	Кофейный напиток на мол	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	---	---	158,67	132,00	29,33	2,40
14	Масло сливочное 72,5 %	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	---	40,00	0,10	2,40	3,00	----	----
ПР	Хлеб пшеничный витамин. 1 сорт	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	---	----	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого завтрак:		20,79	30,87	46,70	547,74	0,14	1,73	358,53	1,20	280,88	410,10	58,24	5,47
	Обед													
88	Щи из св.капусты с карт. и сметаной 20 %	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	---	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
ПР		10	0,25	2,00	0,34	20,40								
246	Гуляш из отв.мяса(гов.) в том.-смет. соусе	100	11,83	11,50	3,75	165,83	0,08	4,67	---	0,58	19,25	57,92	17,58	1,92
309	Макаронны отв. с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	---	----	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75

67	Винегрет овощ. с раст.мас.	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	---	2,97	40,40	48,80	23,40	1,02
Пр	Хлеб пшеничный витамин. 1 сорт	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	---	----	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
377	Чай с лимоном	200	0,53	---	9,87	41,60	---	2,13	---	---	15,33	23,20	12,27	2,13
	Итого обед:		25,87	32,78	88,47	752,37	0,38	38,28	0,00	8,66	134,76	264,05	102,75	7,31
	Итого за день:		46,66	63,65	135,17	1300,11	0,52	40,01	358,53	9,86	415,64	674,15	160,99	12,78
	Четверг													
	Завтрак													
182	Каша пшеничная на молоке	200	7,30	4,30	38,27	220,98	0,19	--	5,00	2,90	4,10	131,00	45,00	2,58
376	Чай с сахаром	200	0,53	----	9,47	40,00	---	0,27	---	---	13,60	22,13	11,73	2,13
15	Сыр порциями (российс.)	20	8,60	5,90	----	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
Пр	Хлеб пшеничный витамин. 1 сорт	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	---	-----	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
338	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,03	12,00	----	0,28	19,20	13,20	10,80	2,64
	Итого завтрак:		19,28	10,98	73,99	456,06	0,26	12,41	57,00	3,67	219,80	292,43	84,43	7,88
	Обед													
45	Салат из св.капусты с мор.	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	---	2,31	43,00	28,52	16,00	0,52
97 Пр	Суп карт. (на мяс.бульоне)	250	2,35	2,80	16,45	100,40	0,20	12,00	---	1,28	17,05	76,60	31,08	1,18
280	Фрикадельки мясные отв.	100	21,32	9,93	0,87	178,13	0,08	1,00	20,00	1,20	14,74	219,30	26,88	3,34
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	---	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
Пр	Хлеб пшеничный витамин. 1 сорт	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	---	----	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	---	---	6,40	4,40	3,60	0,18
	Итого обед:		33,57	24,99	115,37	820,64	0,40	39,23	47,00	6,17	97,60	442,52	116,37	6,41
	Итого за день:		52,85	35,97	189,36	1276,70	0,66	51,64	104,00	9,84	317,40	734,95	200,80	14,29
	Пятница													
	Завтрак													
215	Омлет натур. паровой	150	14,72	20,70	2,88	256,68	0,08	0,26	318,53	0,71	112,91	249,00	19,01	2,74
15	Сыр порциями (российс.)	20	8,60	5,90	----	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20

377	Чай с лимоном	200	0,53	---	9,87	41,60	---	2,13	---	---	15,33	23,20	12,27	2,13
338	Банан	120	1,81	0,61	25,20	113,41	0,05	12,00	---	0,48	9,60	33,60	50,40	0,72
ПР	Хлеб пшеничный витамин. 1 сорт	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	---	----	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого завтрак:		28,03	27,51	52,44	553,49	0,17	14,53	370,53	1,68	320,74	431,90	98,58	6,12
	Обед													
96	Рассольник лен. с перл. кр и сметаной 20%	250	2,20	5,20	15,58	100,80								
ПР		10	0,25	2,00	0,34	20,40	0,15	14,30	----	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
288	Кура отварная	100	21,67	13,30	----	206,67	0,04	---	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
310	Картофель отварной	150	3,00	0,60	23,70	112,20	0,15	21,75	---	0,15	18,00	81,00	33,00	1,20
388	Напиток из пл.шиповника	200	0,40	27,00	17,20	72,80	0,01	100,00	---	---	7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшеничный витамин. 1 сорт	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	---	----	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
424	Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,12		4,00	2,00	19,80	70,00	27,10	1,30
	Итого обед:		39,54	61,22	129,72	870,35	0,53	136,05	24,00	5,53	115,88	383,61	102,57	6,72
	Итого за день:		67,57	88,73	182,16	1423,84	0,70	150,58	394,53	7,21	436,62	815,51	201,15	12,84
	Итого за неделю:		255,22	257,50	952,63	6753,16	4,37	300,87	1590,41	53,55	1896,06	3866,41	1158,57	75,09
	Итого за 10 дней:		509,84	515,60	1935,09	13263,12	8,59	593,21	2377,78	102,52	3853,71	7592,12	2220,07	393,71