

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МБОУ  
 "Сюрногуртская СОШ"

\_\_\_\_\_ Хохрякова Е. А.  
 «30» августа 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
 ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: **Осенне-зимний**  
 Категория: **с 7 до 11 лет (1-4 класс)**

**Меню на 1 неделю понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
У013	Салат из свежей капусты	60	0,72	2,94	6,3	51	0,02		0,13	28,02	18,18	8,18	0,35
М140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96	0,07	5,28	0,01	17,95	44,74	17,06	0,73
М492	Плов из птицы или кролика (бройлер-цыпленок)	220	17,82	17,38	39,82	394	0,24	5,21	0,11	44,4	411,54	66,36	3,82
У154	Компот из изюма	180	0,36		24,66	95	0,04			18,36	29,03	9,45	0,73
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	0,06			8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Всего в обед</b>		<b>700</b>	<b>24,46</b>	<b>22,92</b>	<b>102,46</b>	<b>714</b>	<b>0,47</b>	<b>10,49</b>	<b>0,25</b>	<b>123,93</b>	<b>595,09</b>	<b>127,85</b>	<b>7,53</b>
<b>Всего в 1 неделю понедельник</b>			<b>24,46</b>	<b>22,92</b>	<b>102,46</b>	<b>714</b>	<b>0,47</b>	<b>10,49</b>	<b>0,25</b>	<b>123,93</b>	<b>595,09</b>	<b>127,85</b>	<b>7,53</b>

**Меню на 1 неделю вторник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
У014	Салат из свежих овощей	60	0,72	6,06	5,16	78	0,02	16,08	0,14	22,38	19,44	7,44	0,28
М132	Рассольник ленинградский	200/10	2,7	5,6	16,38	129	0,06	5,41	0,02	27,11	56,98	19,05	0,73
У088	Котлета рыбная "Нептун"	90	11,52	12,24	8,91	186	0,12	2,15	0,08	48,96	207,18	1,54	16,11
У092	Картофельное пюре	150	3,15	6,7	21,9	164	0,18	25,65	0,11	131,4	95,77	32,3	1,17
М631	Компот из свежих яблок	180	0,18		32,22	128	0,01	23,76		5,45	3,45	2,82	0,75
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	0,06			8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Всего в обед</b>		<b>730</b>	<b>21,51</b>	<b>31,2</b>	<b>99,45</b>	<b>763</b>	<b>0,49</b>	<b>73,05</b>	<b>0,35</b>	<b>250,5</b>	<b>474,42</b>	<b>89,95</b>	<b>20,94</b>
<b>Всего в 1 неделю вторник</b>			<b>21,51</b>	<b>31,2</b>	<b>99,45</b>	<b>763</b>	<b>0,49</b>	<b>73,05</b>	<b>0,35</b>	<b>250,5</b>	<b>474,42</b>	<b>89,95</b>	<b>20,94</b>

**Меню на 1 неделю среда**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
У007	Салат из моркови с сахаром	60	0,9	2,4	6,6	52	0,05	16,8	0,96	41,88	27,84	4,8	0,5
М110	Борщ с капустой и картофелем	200/10	1,9	6,15	10,72	106	0,03	7,47	0,02	44,52	44,85	18,38	0,92
У081	Фрикадельки "Петушок"	90	12,87	15,39	8,55	222	0,1		0,06	15,39	141,84	22,23	1,5
У097	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	221	0,11		0,11	13,65	50,25	8,48	0,87
У153	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54		28,26	112	0,01	0,68	0,02	18,36	18,68	22,95	0,73
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	0,06			8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Всего в обед</b>		<b>730</b>	<b>24,7</b>	<b>30,69</b>	<b>104,26</b>	<b>791</b>	<b>0,39</b>	<b>24,95</b>	<b>1,17</b>	<b>149</b>	<b>375,06</b>	<b>103,64</b>	<b>6,42</b>
<b>Всего в 1 неделю среда</b>			<b>24,7</b>	<b>30,69</b>	<b>104,26</b>	<b>791</b>	<b>0,39</b>	<b>24,95</b>	<b>1,17</b>	<b>149</b>	<b>375,06</b>	<b>103,64</b>	<b>6,42</b>

**Меню на 1 неделю четверг**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
У015	Салат из свежей капусты с яблоками, свеклой, морковью	60	1,02	1,8	2,16	41	0,02	37,32	0,19	23,58	17,16	7,56	0,66
М139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,95	4,46	17,77	133	0,14	4,4	0,01	35,75	76,3	29	1,46
М451	Котлеты, биточки, шницели	90	14,31	12,96	14,4	235	0,32	4,17		35,49	153,16	51,37	1,89
М511	Рис отварной	150	3,75	6,17	38,55	228	0,11		0,03	11,42	84,15	27,3	0,61
У141	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70	0,01	1,95	0,16	2,57	8,15	0,42	0,19
У157	Напиток апельсиновый	180	0,09		22,68	86	0,01	11,88	0,01	7,16	4,55	2,57	0,13
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	0,06			8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Всего в обед</b>		<b>770</b>	<b>28,66</b>	<b>30,79</b>	<b>115,14</b>	<b>871</b>	<b>0,71</b>	<b>59,72</b>	<b>0,4</b>	<b>131,17</b>	<b>435,07</b>	<b>145,02</b>	<b>6,84</b>
<b>Всего в 1 неделю четверг</b>			<b>28,66</b>	<b>30,79</b>	<b>115,14</b>	<b>871</b>	<b>0,71</b>	<b>59,72</b>	<b>0,4</b>	<b>131,17</b>	<b>435,07</b>	<b>145,02</b>	<b>6,84</b>

**Меню на 1 неделю пятница**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
M025	Салат "Степной" из разных овощей	60	0,78	4,01	7,45	53	0,06	5,4		11,64	26,34	11,42	0,4
M124	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,9	5,43	8,24	91	0,05	10,49	0,02	43,77	39,49	17,21	0,61
У082	Колбаска "Витаминка"	90	15,48	15,66	2,94	212	0,09	2,52	0,18	20,05	149,22	19,71	1,42
M510	Каша вязкая пшеничная	150	3,99	4,24	24,53	153	0,08		0,02	5,65	84,39	0,31	1,45
У138	Соус молочный к блюдам	50	1,3	3,3	4	51	0,04	0,98	0,06	92,12	73,3	11,33	0,12
M638	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	1,08		28,44	113	0,01	0,36		323,93	14,41	18,01	30,11
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	0,06			8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
	<b>Всего в обед</b>	<b>780</b>	<b>27,77</b>	<b>33,24</b>	<b>90,48</b>	<b>751</b>	<b>0,43</b>	<b>19,75</b>	<b>0,28</b>	<b>512,36</b>	<b>478,75</b>	<b>104,79</b>	<b>36,01</b>
	<b>Всего в 1 неделю пятница</b>		<b>27,77</b>	<b>33,24</b>	<b>90,48</b>	<b>751</b>	<b>0,43</b>	<b>19,75</b>	<b>0,28</b>	<b>512,36</b>	<b>478,75</b>	<b>104,79</b>	<b>36,01</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
У030	Винегрет овощной	60	0,78	5,94	5,04	73	0,02	8,67	0,13	16,26	19,68	8,18	0,41
У044	Агырчи шыд	200/10	6,62	8	13,5	143	0,07	21,17	0,45	42,28	62,76	18,24	0,75
У075	Котлета "Детская"	90	12,87	9,45	11,79	178	0,09	0,9	0,05	25,29	192,87	22,59	3,06
М510	Каша вязкая гречневая	150	4,5	6,75	22,35	171				13,02	95,93	56,58	1,88
М631	Компот из свежих яблок	180	0,18		32,22	128	0,01	23,76		5,45	3,45	2,82	0,75
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	0,06			8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Всего в обед</b>		<b>730</b>	<b>28,19</b>	<b>30,74</b>	<b>99,78</b>	<b>771</b>	<b>0,29</b>	<b>54,5</b>	<b>0,63</b>	<b>117,5</b>	<b>466,29</b>	<b>135,21</b>	<b>8,74</b>
<b>Всего в 1 неделю суббота</b>			<b>28,19</b>	<b>30,74</b>	<b>99,78</b>	<b>771</b>	<b>0,29</b>	<b>54,50</b>	<b>0,63</b>	<b>117,50</b>	<b>466,29</b>	<b>135,21</b>	<b>8,74</b>

**Меню на 2 неделю понедельник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
У007	Салат из моркови с сахаром	60	0,9	2,4	6,6	52	0,05	16,8	0,96	41,88	27,84	4,8	0,5
М134	Суп крестьянский с крупой	200/10	2,38	6,24	11,74	114	0,04	6,45	0,01	34,13	53,11	14,86	0,57
М487	Птица или кролик отварные (бройлер-цыпленок)	90	14,13	8,01	0,36	130	0,1	2,7	0,01	21,85	215,91	23,83	2,07
У097	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	221	0,11		0,11	13,65	50,25	8,48	0,87
У153	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54		28,26	112	0,01	0,68	0,02	18,36	18,68	22,95	0,73
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	0,06			8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
	<b>Всего в обед</b>	<b>730</b>	<b>26,44</b>	<b>23,4</b>	<b>97,09</b>	<b>707</b>	<b>0,4</b>	<b>26,63</b>	<b>1,11</b>	<b>145,07</b>	<b>457,39</b>	<b>101,72</b>	<b>6,64</b>
	<b>Всего в 2 неделю понедельник</b>		<b>26,44</b>	<b>23,4</b>	<b>97,09</b>	<b>707</b>	<b>0,4</b>	<b>26,63</b>	<b>1,11</b>	<b>145,07</b>	<b>457,39</b>	<b>101,72</b>	<b>6,64</b>

**Меню на 2 неделю вторник**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
У024	Салат из свеклы с изюмом	60	0,84	3	12,42	72	0,02	4,92	0,01	22,86	28,92	13,32	0,88
М148	Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	0,04	1,2		11,76	141,2	6,96	0,4
М461	Тефтели (1 вариант)	100/50	6,45	21,95	18,7	349	0,09	3,37	0,18	51,77	167,16	31,23	1,54
У092	Картофельное пюре	150	3,15	6,7	21,9	164	0,18	25,65	0,11	131,4	95,77	32,3	1,17
У157	Напиток апельсиновый	180	0,09		22,68	86	0,01	11,88	0,01	7,16	4,55	2,57	0,13
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	0,06			8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
	<b>Всего в обед</b>	<b>780</b>	<b>16,01</b>	<b>36,89</b>	<b>101,7</b>	<b>845</b>	<b>0,43</b>	<b>47,02</b>	<b>0,31</b>	<b>240,15</b>	<b>529,2</b>	<b>113,18</b>	<b>6,02</b>
	<b>Всего в 2 неделю вторник</b>		<b>16,01</b>	<b>36,89</b>	<b>101,70</b>	<b>845</b>	<b>0,43</b>	<b>47,02</b>	<b>0,31</b>	<b>240,15</b>	<b>529,20</b>	<b>113,18</b>	<b>6,02</b>

**Меню на 2 неделю среда**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
У013	Салат из свежей капусты	60	0,72	2,94	6,3	51	0,02		0,13	28,02	18,18	8,18	0,35
М132	Рассольник ленинградский	200/10	2,7	5,6	16,38	129	0,06	5,41	0,02	27,11	56,98	19,05	0,73
64	Печень по-строгановски	90	13,0	5,2	3	109	0,09	0,46	5,20	25,30	220,50	16,24	4,16
М510	Каша вязкая пшеничная	150	3,99	4,24	24,53	153	0,08		0,02	5,65	84,39	0,31	1,45
М631	Компот из свежих яблок	180	0,18		32,22	128	0,01	23,76		5,45	3,45	2,82	0,75
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	0,06			8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Всего в обед</b>		<b>730</b>	<b>23,79</b>	<b>18,58</b>	<b>97,51</b>	<b>649</b>	<b>0,36</b>	<b>29,6</b>	<b>5,37</b>	<b>106,73</b>	<b>475,10</b>	<b>73,40</b>	<b>9,34</b>
<b>Всего в 2 неделю среда</b>			<b>46,86</b>	<b>34,22</b>	<b>188,72</b>	<b>1248</b>	<b>0,70</b>	<b>59,3</b>	<b>10,61</b>	<b>185,44</b>	<b>932,02</b>	<b>138,62</b>	<b>18,33</b>

**Меню на 2 неделю четверг**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
У007	Салат из моркови с сахаром	60	0,9	2,4	6,6	52	0,05	16,8	0,96	41,88	27,84	4,8	0,5
М110	Борщ с капустой и картофелем	200/10	1,9	6,15	10,72	106	0,03	7,47	0,02	44,52	44,85	18,38	0,92
У082	Колбаска "Витаминка"	90	15,48	15,66	2,94	212	0,09	2,52	0,18	20,05	149,22	19,71	1,42
М511	Рис отварной	150	3,75	6,17	38,55	228	0,11		0,03	11,42	84,15	27,3	0,61
У141	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70	0,01	1,95	0,16	2,57	8,15	0,42	0,19
У154	Компот из изюма	180	0,36		24,66	95	0,04			18,36	29,03	9,45	0,73
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	0,06			8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
	<b>Всего в обед</b>	<b>780</b>	<b>27,38</b>	<b>36,36</b>	<b>88,5</b>	<b>789</b>	<b>0,42</b>	<b>28,74</b>	<b>1,34</b>	<b>153,47</b>	<b>436,11</b>	<b>109,46</b>	<b>6,56</b>
	<b>Всего в 2 неделю четверг</b>		<b>27,38</b>	<b>36,36</b>	<b>88,5</b>	<b>789</b>	<b>0,42</b>	<b>28,74</b>	<b>1,34</b>	<b>153,47</b>	<b>436,11</b>	<b>109,46</b>	<b>6,56</b>

**Меню на 2 неделю пятница**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
У030	Винегрет овощной	60	0,78	5,94	5,04	73	0,02	8,67	0,13	16,26	19,68	8,18	0,41
М138	Суп картофельный с крупой (перловой)	200	2,05	1,94	14,95	86	0,07	5,28	0,01	14,11	61,17	18,42	0,7
У088	Котлета рыбная "Нептун"	90	11,52	12,24	8,91	186	0,12	2,15	0,08	48,96	207,18	1,54	16,11
У092	Картофельное пюре	150	3,15	6,7	21,9	164	0,18	25,65	0,11	131,4	95,77	32,3	1,17
У157	Напиток апельсиновый	180	0,09		22,68	86	0,01	11,88	0,01	7,16	4,55	2,57	0,13
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	0,06			8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Всего в обед</b>		<b>720</b>	<b>20,83</b>	<b>27,42</b>	<b>88,36</b>	<b>673</b>	<b>0,5</b>	<b>53,63</b>	<b>0,34</b>	<b>233,09</b>	<b>479,95</b>	<b>89,81</b>	<b>20,42</b>
<b>Всего в 2 неделю пятница</b>			<b>20,83</b>	<b>27,42</b>	<b>88,36</b>	<b>673</b>	<b>0,5</b>	<b>53,63</b>	<b>0,34</b>	<b>233,09</b>	<b>479,95</b>	<b>89,81</b>	<b>20,42</b>

**Меню на 2 неделю суббота**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
M025	Салат "Степной" из разных овощей	60	0,78	4,01	7,45	53	0,06	5,4		11,64	26,34	11,42	0,4
У044	Агырчи шыд	200/10	6,62	8	13,5	143	0,07	21,17	0,45	42,28	62,76	18,24	0,75
У081	Фрикадельки "Петушок"	90	12,87	15,39	8,55	222	0,1		0,06	15,39	141,84	22,23	1,5
У097	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	221	0,11		0,11	13,65	50,25	8,48	0,87
У155	Компот из чернослива, кураги, изюма	180	0,54		28,26	112	0,02	0,79	0,32	29,79	30,9	26,03	0,9
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	0,06			8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Всего в обед</b>		<b>730</b>	<b>29,3</b>	<b>34,15</b>	<b>107,89</b>	<b>829</b>	<b>0,46</b>	<b>27,36</b>	<b>0,94</b>	<b>127,95</b>	<b>403,69</b>	<b>113,2</b>	<b>6,32</b>
<b>Всего в 2 неделю суббота</b>			<b>29,3</b>	<b>34,15</b>	<b>107,89</b>	<b>829</b>	<b>0,46</b>	<b>27,36</b>	<b>0,94</b>	<b>127,95</b>	<b>403,69</b>	<b>113,2</b>	<b>6,32</b>
<b>Итого</b>			<b>322,11</b>	<b>372,02</b>	<b>2033,97</b>	<b>9752</b>	<b>5,69</b>	<b>485,10</b>	<b>17,73</b>	<b>2369,63</b>	<b>6063,04</b>	<b>1372,45</b>	<b>150,77</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>26,84</b>	<b>31,00</b>	<b>169,50</b>	<b>813</b>	<b>0,47</b>	<b>40,43</b>	<b>1,48</b>	<b>197,47</b>	<b>505,25</b>	<b>114,4</b>	<b>12,6</b>