

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

_____ Гузеева Г.М.

«_01_» сентября 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Федеральная служба по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия человека

Территориальный отдел

Управления Федеральной службы по надзору

в сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Калужской области

в Дзержинском, Юхновском, Износковском, Медыньском районах

__01__» сентября 2024год.

**Примерное меню на 10 дней по МКОУ «Лужновская СОШ»
1-4 классов на 2024-2025 учебный год**

№ п/п	Обед	Масса порции	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
							В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день	Овощи в нарезке	60	0.54	0.09	2.04	16.2	----	11.3	---	----	8.4	----	2.08	0.3
	Щи с мясом курицы и сметаной(№88)	250/25/8	9/0.2	0.8/2	7.85/03	72.8/20	0.05	10.4	8.6	0.1	80.6	34.8	41.3	1.5
	Макаронны с маслом (№309)	150/5	13.2	14	86.9	504.7	0.1	----	----	8	2.3	110	20.6	2.3
	Мясо кур (54-21м)	50	16,1	1.2	0.6	77.4	0.04	1.8	15.	----	10.8	110	55.8	0.9
	Кисель(411)	200	0,1	0.1	27.9	113	0.01	0.2	---	0.1	5	8	2	0.4
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0.4	54.3	0.02	----	----	----	10.5	----	----	1.2
	Хлеб пшеничный	20	1.64	0.28	0.26	39	0.02	----	----	----	6.6	----	----	0.8
	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	94	---	10.5	----	0.7	39.6	33.3	25	4.2
		998	43.6	19.7	145.85	991.4	0.24	34.2	23.6	8.9	164	296.	147	12
2 день	Салат из св. капусты и моркови №54-8з	60	1	6.1	5.85	81.5	0.01	17.3	91.	----	20.3	14	7.5	0.3
	Салат из кв. капусты с раст. маслом (40) с марта	60	0.96	3.06	4.62	49.8	0.01	16.2	----	1.4	29.4	16.8	9	0.4
	Суп рыбный(№43)	250/20	16	0,8	11,5	132	0.1	5.9	---	----	48.6	----	----	0.7
	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ(54-22м)	200	21	7	17.5	217.4	0.11	11.3	260	----	32	193	93	2.1
	Компот из сухофруктов(№402)	200	0,6	0,1	31,7	131	0.02	50	----	0.5	21	16	23	0.7
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0.4	54.3	0.02	----	-----	----	10.5	-----	-----	1.2
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0.28	0.26	39	0.02	----	--	----	6.6	-----	----	0.8
		780	42.2/42 .2	14.7/1 2	67/66	655/62 4	0.28/ 0.28	84.5/ 83.4	351/ 260	0.5 /1. 9	139/1 48	223 /22 6	124/ 125	6/6
3 день	Овощи в нарезке	60	0.54	0.09	2.04	16.2	-----	11.3	----	----	8.4	----	2.08	0.3
	Борщ с мясом и сметаной (№54-2с)	250/25/8	14/0.2	8.2/2	13/0.3	182/20	0.07	9	180	---	47.4	126	61	1.7
	Плов с куриным мясом(№04)	210	20.3	17	35,7	377	0.06	---	48	----	45.1	199	47.5	2.1
	Яйцо вареное(№424)	60	7.65	6.9	0.45	94.5	0.05	80	0.2	---	33	115	7.2	1.5
	Напиток из шиповника (№286)	200	0,6	0,3	27	111	0.06	----	----	----	11.1	----	---	0.6
	Хлеб ржаной	30	2.	0,4	0.4	54.3	0.02	-----	-----	----	10.5	-----	-----	1.2
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0.28	0.26	39	0.02	----	--	----	6.6	-----	-----	0.8

		863	46.9	35.2	79	894	0.28	101.	228.	---	162	440	118	8.2
4 день	Овощи в нарезке	60	0.54	0.09	2.04	16.2	----	11.3	----	----	8.4	----	2.08	0.3
	Суп гороховый с кур. грудками(№54-8с)	250/25	16.4	6.4	20.6	205.2	0.1	6.85	121	---	39	156	64.3	2.3
	Капуста тушеная(№54-8г)	150	3.6	5	14.5	118.7	0.06	31.9	133	---	82	62	32	1.2
	Котлета мясная(№54-4м)	75	13.7	13.6	12.2	226.3	0.11	0.09	23	---	29	137	20	1.9
	Чай с лимоном(№54-3гн)	200/7	0,3	---	6.7	27.9	0.01	1.16	0.4	----	6.9	8.5	4.6	0.8
	Хлеб ржаной	30	2.	0,4	0,4	54.3	0.02	----	----	----	10.5	----	----	1.2
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0.28	0,26	39	0.02	----	----	---	6.6	----	----	0.8
		817	38.2	25.8	56.7	687.6	0.32	51.3	277	----	182	364	123	8.5
5 день	Салат из свёклы и зел. горошка (№01032)	60	1	4.3	4.3	59.7	0.02	4.75	---	0.8	18	25.2	11.6	0.7
	Суп вермишелевый с мясом курицы(№100)	250/25	12	3.4	20.3	160	0.13	9	7.8	0.3	28.4	119	53	1.5
	Гречневая каша с маслом(№54-4г)	150/5	8,2	6.9	35.9	238.9	0.12	----	27.	---	14.2	180	120	4
	Гуляш (№591)	50/20	12.3	11.2	6.1	105.1	0.1	0.8	---	---	12.2	118	15.7	1.4
	Компот(№402)	200	0,6	0,1	31,7	131	0.02	50	----	0.5	21	16	23	0.7
	Хлеб ржаной	30	2.	0,4	0,4	54.3	0.02	---	---	---	10.5	----	----	1.2
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0.28	0.26	39	0.02	----	---	---	6.6	----	----	0.8
		810	37.7	26.6	99	788	0.43	64.6	35	1.6	111	458	223	10
6 день	Овощи в нарезке	60	0.54	0.09	2.04	16.2	----	11.3	---	----	8.4	----	2.08	0.3
	Рассольник ленинградский с мясом курицы и сметаной(№54-3с)	250/25	14	8.4	17.3	200.4	0.08	7.8	142	---	31.6	119	52.5	1.3
	Отварные рожки с маслом (№309)	150/5	13.2	14	86.9	504,8	0.1	----	54	8	2.3	110	20.6	2.3
	Бефстроганов(№54-1м)	50	7.45	7.8	1.15	105.1	0.06	0.23	----	----	15	76	10.5	1
	Кисель(№411)	200	0,1	0,1	27.9	113	0.01	0.2	----	0.1	5	8	2	0.4
	Хлеб ржаной	30	2.	0,4	0,4	54.3	0.02	-----	---	----	10.5	---	----	1.2
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0.28	0.26	39	0.02	----	----	---	6.6	----	----	0.8
	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	94	----	10.5		0.7	39.6	33.3	25	4.2
		990	40	32	155.6	1127	0.3	30	196	8.8	119	346	113	12

7 день	Овощи в нарезке	60	0.54	0.09	2.04	16.2	----	11.3	----	----	8.4	---	2.08	0.3
	Суп свекольник со сметаной, с мясом (№25)	250	7.75	11	12.3	178.3	0.1	14.7	----	---	24.1	----	----	0.9
	Биточка (№54-6м)	75	13.7	13.6	12.2	226.3	0.11	0.09	23.	----	29	137	20	1.9
	Рис отварной с маслом(№304)	150/5	8,7	14,6	75	447,7	0.12	----	0.2	1.5	14	392	115	3.6
	Напиток из шиповика(№286)	200	0.6	0.3	27	111	0.06	80	---	---	11.1	----	----	0.6
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	0.4	54.3	0.02	---	----	----	10.5	----	----	1.2
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0.28	0.26	39	0.02	----	----	----	6.6	----	----	0.8
		790	35	40.3	129	1072.8	0.43	106	23	1.5	104	529	137	9.3
8 день	Салат из св. капусты и моркови№54-8з	60	1	6.1	5.85	81.5	0.01	17.3	91	----	20.3	14	7.5	0.3
	Салат из кв. капусты с раст. маслом (40) с марта	60	0.96	3.06	4.62	49.8	0.01	16.2	----	1.4	29.4	16.8	9	0.4
	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками(№102,№112)	250/20	2.5/3.1	3/2.2	18.8/1.7	113/39	0.1	4.1	0.5	0.5	12.7	48.3	15.8	0.5
	Картофельное пюре с маслом(№312)	150/5	3,5	25,1	5,7	261	0.3	1.5		0.7	170	104	16.7	0.4
	Рыба жареная(№377)	70	13.7	4.8	3	112	0.06	8.5	0.3	1.6	21	115	24.5	0.6
	Яйцо вареное (№424)	60	7.65	6.9	0.45	94.5	0.05	----	0.05	----	33	----	7.2	1.5
	Чай с сахаром (№943)	200	0,2	-	14	28	-----	----	0.2	----	6	----	----	0.4
	Хлеб ржаной	30	2.	0,4	0.4	54.3	0.02	----	----	----	10.5	----	----	1.2
	Хлеб пшеничный	20	1.64	2.28	2.26	39	0.02		----	----	6.6		----	0.8
		865	35.3/35.3	50.8/47.7	52/51	822/791	0.56/0.56	31.4/30.3	92/1.05	2.8/4.2	280.1/289.2	391.3/394.1	72/73.5	17/17
9 день	Овощи в нарезке	60	0.54	0.09	2.04	16.2	----	11.3	----	----	8.4	----	2.08	0.3
	Суп овощной с кур. Грудками и сметаной(№95)	250/25	11.1	4.9	10.7	131.5	0.1	12	7.8	0.2	36	109	50.4	1.3
	Плов с куриным мясом(№04)	210	20,3	17	35,7	377	0.06	1.01	48	----	45.1	199	47.5	2.2
	Компот(402)	200	0,6	0.1	31.7	131	0.02	50	----	0.5	21	16	23	0.7
	Хлеб ржаной	30	2.	0,4	0.4	54.3	0.02	---	----	----	10.5	----	----	1.2
	Хлеб пшеничный	20	1,64	2.28	2.26	39	0.02	----	----	----	6.6	----	---	0.8
		795	36.2	24.8	83	749	0.22	74.3	55.8	0.7	128	324	123	6.5
10 день	Салат из свёклы с зел.горошком(№01032)	60	1	4.3	4.3	59.7	0.02	4.75	----	0.8	18	25.2	11.6	0.7
	Суп с фасолью и курицей (№54-9с)	250/25	16.4	6.3	18.3	196	0.09	5.6	159	---	43.4	175	61.5	2.1
	Каша гречневая с маслом (№54-4г)	150/5	8.2	6.9	35.9	238.9	0.12	----	27	----	14.2	180	120	4.

	Шницель (№54-7м)	75	13.7	13.6	12.2	226.3	0.11	0.09	23.	----	29	137	20	1.9
	Чай с лимоном(№54-3гн)	200	0.3	---	6.7	27.9	0.01	1.16	0.4	----	6.9	8.5	4.6	0.8
	Хлеб ржаной	30	2.	0.4	0.4	54.3	0.02	---	---	---	10.5	----	----	1.2
	Хлеб пшеничный	20	1.64	2.28	2.26	39	0.02	-----	----	----	6.6	----	----	0.8
		815	43.2	33.8	80.1	842	0.39	11.6	209.	1	191	526	218	11. 5

Медсестра школы _____ Алабужева В.И.

Сборники рецептур под ред.Могильного М.П. 2007г.,Лапшиной В.Т. 2004г.

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Гузеева Галина Михайловна

07.10.24 12:58 (MSK)

Простая подпись