

УТВЕРЖДАЮ
директор МКОУ «Песчанская СОШ»
Е.П. Благинина
«01» сентября 2023 г.



**Меню на 10 дней для учащихся 1 – 4 классов
на 2023 – 2024 уч. год
осеннее – зимний сезон
(возраст 7 – 11 лет)**

День: первый														
Неделя: первая														
№ рац.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК		500	19,2	23,4	69,5	564,6	2,6	0,7	55,4	1,5	208,2	315,5	55,6	3,9
294	Сардельки, колбаски,(сосиски) отварные	50	22	47,8	0,8	127,7	0,1	0	0	0,2	0	77,9	40	3,6
	Сосиска или сарделька	50	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0	0	0	19,2	127,2	16	1,44
340	Макароны отварные (соль йодированная)	180	6,2	4,7	39,5	225,1	0,1	0	14,4	0,9	23	52	9,7	1
	Макаронные изделия	50	5,46	5,79	30,45	195,7	0	0	0	0	12,14	0	8,14	0,81
	Масло сливочное	7	0,06	8,25	8	74,8	0	0	0,58	0	1,2	1,9	0	0,02
418	кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7	2,4	0,6	15	0	141,3	114,8	30	1,7
	Молоко	120	3,92	4,48	6,58	81,2	0,04	1,4	0,03	0	108	120	0	0,01
	Сахар	15	0	0	14,47	56,87	0	0	0	0	0,3	0	0	0,05
	Вода	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кофейный напиток	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	Сыр (порциями)+(батон йодированный)	10+20	2,3	3	0,1	35,8	0,1	0,1	26	0,1	22	54	3,5	0,2
18	Хлеб из муки пшеничной	40	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2

День: второй														
Неделя: первая														
№ рац.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК		640	7,25	11,2	61,75	353,6	0,2	35,6	53,1	1,6	224,41	303,7	50,4	2,17
302	Каша молочная пшениная вязкая (соль йодированная)	150	4,65	6,6	28,75	154,8	0,1	0,9	40,2	0,7	110,11	150,3	16,2	0,67
	Молоко	100	4,2	4,8	7,05	87	0,05	1,5	0,03	0	180	135	0	0,09
	Сахар	8	0	0	9,98	37,9	0	0	0	0	0,02	0	0	0,03
	Масло сливочное	10	0,03	4,13	0,04	37,4	0	0	0,3	0	0,6	0,95	0	0,01
	Пшено	40	3,6	0,87	20,7	100,2	0,18	0	0,05	0	8,1	69	0	0,48
16	Сыр (порциями)+(батон йодированный)	10+20	2,3	3	0,1	35,8	0,1	0,1	26	0,1	22	54	3,5	0,2
394,4	фрукты свежие по сезону	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,1	22	0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3
415	Какао-напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0	0,5	12,9	0	109,4	104,5	29	1
	Молоко	150	3,92	4,48	6,58	81,2	0,04	1,4	0,03	0	108	120	0	0,01
	Сахар	12	0	0	14,47	56,85	0	0	0	0	0,3	0	0	0,05
	Какао порошок	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
18	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1,2	20,6	104,7	0	0	0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5

День: третий														
Неделя: первая														
№ рац.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК		500	30,1	26,6	70,3	640,6	0,2	0,8	114	1,5	315,8	853,5	42,3	1,5
239	Запеканка из творога (соль йодированная)	150	24,48	6,4	6,72	182,4	0,1	0,34	5,84	1,16	43,16	175	33,34	2,34
	творог	100	18,9	11,4	0	187	0,06	0	0	0	9	188	0	2,7
	сахар	8	0,18	0	0,54	2,79	0,01	5	0,02	0	4,79	3,1	0	0,06
	молоко	30	1,2	0,16	6,9	33,4	0,06	0	0,02	0	2,7	23	0	0,16
	Яйцо	8	0,29	0,26	0,02	3,65	0	0	0,01	0	1,28	4,47	0	0,06
	сгущенка	10	0,03	4,13	0,04	37,4	0	0	0,29	0	0,6	0,95	0	0,01
420	Чай с сахаром	200	0,1	8,3	0,1	74,9	0,1	0,1	30	0,1	1,2	19	0,1	0,1
	Чай заварка	2	0,1	0,026	0,02	0,7	0	0	0	0	4,9	2,2	0,05	0,41
	Сахар	15	0	0	14,97	56,85	0	0	0	0	0,3	0	0	0,05
13	Масло сливочное (порциями)+(батон йодированный)	10+20	10,17	7,49	28,43	201,4	0,058	0	0	2,59	15,96	45,89	9,98	1
18	Хлеб из муки пшеничной	110	3	1,2	20,6	104,7	0	0	0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5

День: четвертый														
Неделя: первая														
№ рац.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК		500	16,2	23	81,5	595,8	2,5	1,3	96,7	1,1	303,8	378,2	81,4	3,2
192	Каша "Дружба" (соль йодированная)	200	7	7,1	41,3	256,7	0,1	0,6	25,7	0,2	129,9	173,9	42,7	0,9
	Молоко	100	4,2	4,8	7,05	87	0,05	1,5	0,03	0	180	135	0	0,09
	Сахар	8	0	0	9,98	37,9	0	0	0	0	0,02	0	0	0,03
	Масло сливочное	10	0,03	4,13	0,04	37,4	0	0	0,03	0	0,6	0,95	0	0,01
	Пшено	40	3,6	0,87	20,7	100,2	0,18	0	0,05	0	8,1	69	0	0,48
	Рис	40	3,6	0,87	20,7	100,2	0,18	0	0,05	0	8,1	69	0	0,48
	Гречка	40	1,6	0,14	20,7	100,2	0,18	0	0,05	0	8,1	69	0	0,48
418	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,4	19,5	123,7	2,4	0,6	15	0	141,3	114,8	30	1,7
	Молоко	120	3,92	4,48	6,58	81,2	0,04	1,4	0,03	0	108	120	0	0,01
	Сахар	12	0	0	14,47	56,87	0	0	0	0	0,3	0	0	0,05
	Вода	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кофейный напиток	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	Сыр (порциями)+батон йодированный)	10+20	2,3	3	0	35,8	0	0,1	26	0,1	22	54	3,5	0,1
13	масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0
18	Хлеб из муки пшеничной	60	3	1,2	20,6	104,7	0	0	0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5

День: пятый														
Неделя: первая														
№ рац.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК		650	26	22,1	75,7	604,4	0,3	28,8	28,8	2	343,4	477,9	156,5	5,8
232	Омлет (соль йодированная)	150	15,7	16,9	2,9	226	0,1	0,3	15,9	0,7	118,1	257,8	19,9	2,9
	Яйцо	120	5,1	4,6	0,3	63	0,01	0	1,9	0	2,7	6,47	0	0,6
	Молоко	45	4,2	4,8	7,05	87	0,05	1,5	0,03	0	180	135	0	0,09
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	0	0,29	0	0,6	0,95	0	0,01
403,39	Фрукты свежие по сезону	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,1	22	0,1	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3
22	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	24,1	0,1	6	0	0,1	93,6	37,2	12,6	0,4
415	Какао-напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0	0,5	12,9	0	109,4	104,5	29	1
	Молоко	150	4,2	4,8	7,05	87	0,05	1,5	0,03	0	180	135	0	0,09
	Сахар	12	0	0	14,47	56,85	0	0	0	0	0,3	0	0	0,05
	Какао прошок	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
18	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2

День: шестой														
Неделя: вторая														
№ рац.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК		500	16,1	21,7	75,2	559,2	0,2	1,4	145,6	1,6	360,3	658,7	38	1,8
188,189	Вармишель с сыром (соль йодированная)	200	7,2	5	36,6	220,1	0,2	1,1	57,6	0,7	253,4	473	20,2	1
	рожки	50	1,6	0,87	20,7	100,2	0,18	0	0,05	0	8,1	69	0	0,48
	Сыр	20	2,35	3	0	37,1	0	0,16	0,03	0	100	58	0	0,11
	Масло растительное	2	0,03	4,13	0,04	37,4	0	0	0,29	0	0,6	0,95	0	0,01
13	масло сливочное (порциями)+(батон йодированный)	10+20	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	30	0,1	1,2	1,9	0	0
378	Чай с молоком	200	0	0	10	40	0	0	0	0	3,8	5,8	0	0
	Чай заварка	2	0,1	0,026	0,02	0,7	0	0	0	0	4,9	2,2	0,05	0,41
	Сахар	15	0	0	14,97	56,85	0	0	0	0	0,3	0	0	0,05
	Молоко	4	0,28	0,32	0,47	5,8	0	0,1	0	0	12	9	0	0,01
18	Хлеб из муки пшеничной	70	3	1,2	20,6	104,7	0	0	0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5

День: седьмой														
Неделя: вторая														
№ рац.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК		500	29,7	18,7	67,1	559,2	2,5	1,5	80,8	1,3	412	508,1	98,1	3,5
302	Каша молочная пшениная вязкая (соль йодированная)	200	6,8	7,1	33,3	266,4	0,1	0,6	21,9	0,6	135,1	194	55,4	1,3
	Молоко	100	4,2	4,8	7,05	87	0,05	1,5	0,03	0	180	135	0	0,09
	Сахар	8	0	0	9,98	37,9	0	0	0	0	0,02	0	0	0,03
	Масло сливочное	10	0,03	4,13	0,04	37,4	0	0	0,03	0	0,6	0,95	0	0,01
	Пшено	40	3,6	0,87	20,7	100,2	0,18	0	0,05	0	8,1	69	0	0,48
418	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,8	3,4	19,5	123,7	2,4	0,6	15	0	141,3	114,8	30	1,7
	Молоко	120	3,92	4,48	6,58	81,2	0,04	1,4	0,03	0	108	120	0	0,01
	Сахар	12	0	0	14,47	56,87	0	0	0	0	0,3	0	0	0,05
	Вода	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кофейный напиток	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
18	Хлеб из пшеничной муки	100	3	1,2	20,6	104,7	0	0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5	0

День: восьмой														
Неделя: вторая														
№ рац.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК		500	14,4	13,8	73,8	476,2	0	1,1	63,2	1	255,5	335	70,4	2,1
202	Каша рисовая (соль йодированная)	200	5,5	6,2	40,8	241,6	0	0,5	24,3	0,2	114,7	142,9	32,7	0,5
	Рис	40	3,6	0,87	20,7	100,2	0,18	0	0,05	0	8,1	69	0	0,48
	Молоко	100	4,2	4,8	7,05	87	0,45	1,5	0,03	0	180	135	0	0,09
	Масло сливочное	10	0	0	9,98	37,9	0	0	0	0	0,02	0	0	0,03
	Сахар	8	0,06	8,25	0,08	74,8	0	0	0,58	0	1,2	1,9	0	0,02
415	Какао напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0	0,5	12,9	0	109,4	104,5	29	1
	Молоко	150	3,92	4,48	6,58	81,2	0,04	1,4	0,03	0	108	120	0	0,01
	Сахар	12	0	0	14,47	56,85	0	0	0	0	0,3	0	0	0,05
	Какао порошок	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	Сыр (порциями)+(батон йодированный)	10+20	2,3	3	0	35,8	0	0,1	26	0,1	22	54	3,5	0,1
18	Хлеб из муки пшеничной	70	3	1,2	20,6	104,7	0	0	0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5

День: девятый														
Неделя: вторая														
№ рац.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК		710	23,9	21,4	73,3	580,7	0,2	29,8	14,7	1,9	145,2	332,4	128,8	5,1
229	омлет с колбасными изделиями (соль йодированная)	210	15,7	16,9	2,9	226	0,1	0,3	15,9	0,7	118,1	257,8	19,9	2,9
	яйцо	120	5,1	4,6	0,3	63	0,01	0	1,9	0	2,7	6,47	0	0,6
	молоко	45	4,2	4,8	7,05	87	0,05	1,5	0,03	0	180	135	0	0,09
	масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	0	0,29	0	0,6	0,95	0	0,01
	сосиска	50	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0	0	0	19,2	127,2	16	1,44
37	огурец в нарезки	60	0,48	0	0	2,04	0	8,35	0	0	19,21	20,04	11,69	0,5
394,4	фрукты свежие по сезону	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,1	22	0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3
420	Чай	200	0	0	10	40	0	0	0	0	3,8	5,8	0	0
	Чай заварка	2	0,1	0,026	0,02	0,7	0	0	0	0	4,9	2,2	0,05	0,41
	Сахар	15	0	0	14,97	56,85	0	0	0	0	0,3	0	0	0,05
	Лимон	8	0,13	0,02	15,2	62	0	0	0	0	14,2	2,4	0,36	2,86
18	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,3	4,7	16,8	2,6	0,2

День: десятый														
Неделя: вторая														
№ рац.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК		500	18,2	22,5	73	566,5	0,1	8,6	111,7	1,4	346,5	417,2	73,5	2,8
20	Каша манная (соль йодированная)	200	8,9	7,8	29	254	0,1	8	46,8	0,6	1,4	171,1	23	0,6
	Молоко	150	3,92	4,48	6,58	81,2	0,04	1,4	0,03	0	108	120	0	0,01
	Сахар	12	0	0	14,47	56,85	0	0	0	0	0,3	0	0	0,05
	Манка	35	3,6	0,87	20,7	100,2	0,18	0	0,05	0	8,1	69	0	0,48
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,08	74,8	0	0	0,58	0	1,2	1,9	0	0,02
415	какао с молоком	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0	0,5	12,9	0	109,4	104,5	29	1
	Молоко	150	3,92	4,48	6,58	81,2	0,04	1,4	0,03	0	108	120	0	0,01
	Сахар	12	0	0	14,47	56,85	0	0	0	0	0,3	0	0	0,05
	Какао порошок	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	Сыр (порциями)+(батон йодированный)	20+20	4,6	5,9	0	71,7	0	0,1	52	0,1	44	108	7	0,2
18	Хлеб из муки пшеничной	60	3	1,2	20,6	104,7	0	0	0	0,7	9,4	33,6	5,2	0,5

	Масса порции за 10 дней	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	M	Fe
ИТОГО	5,500	201,05	204,4	721,15	5500,8	8,8	109,6	764	14,9	2915,11	4580,2	795	31,87