

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ Уношевская ООШ:
Храмцов А.И./
Приказ № 35/11 от 30.08.2024 г.



Примерное двухнедельное меню
питания учащихся 1-4 классов (завтрак) в столовой
МБОУ Уношевская ООШ,
Гордеевского района, Брянской области
на 2024-2025 учебный год.

Сбор ник рецеп турн ых блю д 2005г	Выхо д блю д , гр.	Наименование блюд	Пищевая ценность			Кало- рий- ность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1 неделя (понедельник)																
Обед																
52	80	Салат из отварной свеклы с р/м	1,68	3,36	6,32	66,0	0,0	6,0	0,0	6,0	15,2	12,88	11,0	0,7		

	80	Фрукты свежие	0.7	0.2	6.8	31.5	0.1	34.2		0.2	31.5	15.3	9.9	0.1
439	100	Биточки из мяса,птицы. (Запекание)	11,4	15,5	9,76	205,0	0,05	0,37	0,00	0,17	11,8	98,95	21,11	2,21
215	150	Овощное рагу	4,0	9,6	23,9	147,0	0,08	0	0,08	1,06	14,6	48	9,32	1,06
348	200	Компот из сухофруктов	4,4	0,2	31,76	130,0	0,00	15,00	0,00	0,00	4,50	0,00	1,0	0,15
	30	Хлеб ржаной	0,9	0,3	4,4	27,0	0,0	0,00	0,00	0,00	1,08	8	37	9
	20	Хлеб пшеничный	1,9	0,2	10,2	65,6								
Пищевая ценность		Итого: 672,10												

(вторник)

		Обед												
36	60	Зеленый горошек(консервированный)	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11,0	0,68	0,04	21,45	59,9	20,8	0,68
324	100	Рыба (тушение)	14,8	5,0	-	215,8	0,07	0,80	0,06	0,00	10,14	85,44	10,98	0,74
472	150	Картофельное пюре	3,72	6,19	50,28	257,4	0,1	0,0	0,2	0,7	19,5	31,9	94,7	0,7
883	200	Кисель	0,024	0,00	31,5	124,0	0,02	60	0,01	0,45	18,9	20,7	14,4	0,63
	30	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27	0,75	0,00	0,00	0,00	1,08	8	37	9
	20	Хлеб пшеничный	1,9	0,2	10,2	65,6								
Пищевая ценность		Итого												
		733,0												

(среда)

		Обед												
36	80	Салат из белокочанной капусты	2,0	4,5	9,17	85,0	-	9,33	-	-	-	-	0,12	0,7
250	100	Бефстроганов(курица)	11,9	5,0	2,4	215,8	0,05	0,37	0,00	0,17	11,83	98,95	21,11	2,21
469	150	Макароны отварные	3,19	2,8	36,7	225,6	0,07	0,02	0,10	0,10	36,72	54,67	15,56	0,49
348	200	Компот из плодов сухих (шиповник)	0,20	0,00	15,04	58,00	0,10	0,10			0,35	0,10	5,00	2,62
	30	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27	0,0	0,00	0,00	0,00	1,08	8	37	9
	20	Хлеб пшеничный	1,9	0,2	10,2	65,6								
Пищевая ценность		Итого												
		677,0												

(четверг)

		Обед												
38	80	Винегрет	0,56	1,64	1,32	22,8	0,05	-	13,25	-	33,55	-	-	0,88
	80	Фрукты свежие	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2		0,2	31,5	15,3	9,9	0,1
291	250	Плов из птицы	0,2	-	15,04	288,00	0,01	0,01	0,00	0,00	13,58	3,94	1,12	0,76
247	200	Чай с сахаром	3,4	3,8	30,6	110,0	-	-	-	-	-	-	-	
481	30	Хлеб ржаной	0,48	0,120	12,6	64,2	0,06	0	0	0	11,1	53,4	16,5	0,81

	20	Хлеб пшеничный	1,9	0,2	10,2	65,6	-	-	-	-	-	-	-	-
Пищевая ценность			Итого		582,10									

(пятница)

Обед														
36	80	Икра кабачковая	1,9	8,9	7,7	119,0	0,07	2,1	-	-	41,0	0,06	2,14	0,7
255	100	Печень по-строгановски	15,8	8,1	21,9	114,0	0,05	0,37	0,00	0,17	11,83	98,95	21,11	2,21
312	150	Картофельное пюре	0,20	6,19	31,6	191,0	0,07	0,10			0,35	0,10	5,00	2,62
	200	Сок фруктовый	0,41	0,08	13,1	55,0	0,26	2,0	-	7,0	7,0	4,0	-	1,4
	40	Хлеб ржаной	0,48	0,120	12,6	64,2	0,06	0	0	0	11,1	53,4	16,5	0,81
	80	Хлеб пшеничный	1,9	0,2	10,2	65,6	0,01	0,10	0,08	0,65	0,32	8,50	12,28	0,23
Пищевая ценность		Итого				608,8								

2 неделя (понедельник)

Обед														
	80	Овощи свежие в нарезке	0,83	4,5	3,0	55,0	-	3,83	-	-	-	-	-	0,9
422	150	Каша гречневая рассыпчатая	7,1	6,5	52,8	283,2	0,4	0,02	0,10	0,10	36,72	54,67	15,56	0,49
278	100	Тефтели мясные (запекание)	12,64	9,49	6,47	168,3	0,05	0,12	0,8	-	1,99	-	-	1,99
349	200	Компот из сухофруктов	0,20	0,00	15,04	58,00	0,10	0,10	-	-	0,35	0,10	5,00	2,62
	30	Хлеб ржаной	0,48	0,120	12,6	64,2	0,06	0	0	0	11,1	53,4	16,5	0,81
	20	Хлеб пшеничный	1,9	0,2	10,2	65,6								
Пищевая ценность		Итого				694,3								

(вторник)

Обед														
52	80	Салат из отварной свеклы с р/м	0,8	5,0	4,3	52,2	0,04	20	0,21	0,2	51	45	19	0,7
	80	Фрукты свежие	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2		0,2	31,5	15,3	9,9	0,1
324	100	Рыба (тушение)	11,9	5,0	-	215,8	0,05	0,37	0,00	0,17	11,83	98,95	21,11	2,21
310	150	Картофель отварной	4,56	5,64	50,28	107,4	0,1	0,0	0,2	0,7	19,5	31,9	94,7	0,7
	200	Сок фруктовый	0,0	0,00	11,5	124,0	0,02	60	0,01	0,45	18,9	20,7	14,4	0,63
	30	Хлеб ржаной	0,48	0,120	12,6	64,2	0,06	0	0	0	11,1	53,4	16,5	0,81
	20	Хлеб пшеничный	1,9	0,2	10,2	65,6	0,01	0,10	0,08	0,65	0,32	8,50	12,28	0,23
Пищевая ценность		Итого :				660,7								
		(средя)												

Обед

15	80	Салат витаминный с р/м (белокочанная капуста, морковь)	1,5	4,5	10,83	58,33	0,03	-	6,3	-	34,5	-	-	0,9
	80	Фрукты свежие	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2		0,2	31,5	15,3	9,9	0,1
416	100	Котлета (птица)	15,8	14,4	16,0	218,6	0,07	0,80	0,06	0,00	10,14	85,44	10,98	0,74

469	180	Макароны отварные	3,69	3,40	41,72	174,66	0,08	0	0,08	1,06	14,66	48	9,32	1,06
628	200	Чай с сахаром	0,20	0,00	15,04	58,00	0,10	0,10			0,35	0,10	5,00	2,62
481	30	Хлеб ржаной	0,48	0,120	12,6	64,2	0,06	0	0	0	11,1	53,4	16,5	0,81
	20	Хлеб пшеничный	1,9	0,2	10,2	65,6	0,0	8,0	0,00	6,70	14,4	9,60	00	0,08
Пищевая ценность		Итого				670,86								

(четверг)

		Обед												
	80	Кукуруза (консервированная)	1,73	3,71	4,82	59,58	-	5,58	-	-	11,2	-	11,78	0,4
	80	Фрукты свежие	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2		0,2	31,5	15,3	9,9	0,1
324	100	Рыба (тушение)	11,9	5,0	-	175,6	0,04	2,59	0,00	0,48	23,15	97,21	23,92	0,44
259	250	Жаркое по-домашнему	3,72	6,19	31,6	191	0,07	0,02	0,10	0,10	36,72	54,67	15,56	0,49
883	200	Кисель	0,024	0,00	31,5	124,0	0,10	0,10	-	-	0,35	0,10	5,00	2,62
481	30	Хлеб ржаной	0,48	0,120	12,6	64,2	0,06	0	0	0	11,1	53,4	16,5	0,81
	20	Хлеб пшеничный	1,9	0,2	10,2	65,6	0,11	00	00	00	31,00	89,00	13,00	1,30
Пищевая ценность		Итого				711,48								

		(пятница)												
		Обед												
36	80	Салат из моркови с р/м	0,68	1,2	14,24	27,52	0,82	0,00	0,00	0,17	23,09	86,09	1,60	0,82
	80	Фрукты свежие	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2		0,2	31,5	15,3	9,9	0,1
439	100	Куры отварные	19,1	7,4	0,5	245,0	0,05	0,80	0,06	0,00	10,14	85,44	10,98	0,74
466	150	Рис рассыпчатый отварной	4,56	5,64	50,28	187,4	0,1	0,0	0,2	0,7	19,5	31,9	94,7	0,7
628	200	Напиток из плодов сухих (шиповник)	0,5	0,2	18,6	87,8	-	60,0	0,2	-	14,4	3,7	2,3	0,5
481	30	Хлеб ржаной	0,48	0,12	12,6	64,2	0,0	0,00	0,00	0,00	1,08	8	37	9
	20	Хлеб пшеничный	1,9	0,2	10,2	65,6	0,02	4,40	0,0	0,0	10,68	18,84	8,78	0,36
Пищевая ценность		Итого				709,02								