

Утверждаю:
 Директор МБОУ
 «Алешковичская СОШ»
 Т.Е. Чечуева
 Приказ № 16 от «20» 02 2025г.

Примерное десятидневное меню МБОУ «Алешковичская СОШ»

1-4 классы

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: весенний
 Возрастная категория: до 11 лет

№ Рец.	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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПР	Зеленый горошек (консервирован.)	30	0,45	0,18	0,21	28,71	0,01	9,87			9,57	10,14	4,98	0,15
140	Суп рисовый с рыбными консервами	200	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,0	0,88	31,65	175,70	46,05	11,25
302	Каша гречневая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2				14,6	210	140	5,01
ПР	Котлета мясная	80	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,0	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
ПР	Печенье	20	0,14	3,2	13,6	90								
377	Чай с лимоном*	200	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
	ВСЕГО		32,87	27,08	107,21	* 834,77	0,38	19,04	31,0	1,54	115,55	538,24	234,1	21,54

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весенний
 Возрастная категория: до 11 лет

№ Рец.	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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПР	Кукуруза (консервирован.)	30	0,75	1,86	0,21	46,47	0,63	9,45			9,57	12,93	5,52	0,27
111	Суп вермишелевый	200	2,73	2,80	2,45	117,90	0,15	8,25		1,23	15,20	63,55	24,05	0,98
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03		27,0	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
	Подлива овощная	75	5,15	2,6	4,75	63,5	0,01	0,65	14,0		8,5	14,0	6,3	0,5
243	Голень отварная	50	4,7	7,5	0,4	87,9				0,3	9,6	49,3	5,3	0,6
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
ПР	Печенье	20	0,14	3,2	13,6	90								
350	Кисель	200	0,53		9,47	62,84		27			13,6	22,13	11,73	2,13
	ВСЕГО		19,91	23,82	87,31	770,68	0,86	45,35	41,0	2,49	58,71	265,81	81,91	6,25

среда
 Неделя: первая
 Сезон: весенний
 Возрастная категория: до 11 лет

№ Рец.	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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
52	Салат из свеклы	60	0,84	7,2	0,42	0,928	0,00017	0,0665			0,354	0,406	0,206	0,0132
119	Суп гороховый	200	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00		1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
309	Макароны отвар.	150	5,10	7,50	28,5	201,90	0,06			1,95	12	34,50	7,5	0,75
ПР	Котлета мясная	80	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,0	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
ПР	Печенье	20	0,14	3,2	13,6	90								
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8			6,4	4,4	3,6	0,18
	ВСЕГО		28,14	32,63	114,21	800,898	0,320	3,026	16,0	3,61	145,654	486,006	89,606	6,1932

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весенний
 Возрастная категория: до 11 лет

№ Рец.	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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
82	Борщ	200	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3		2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
302	Гречка отварная	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20				14,60	210,0	140,0	5,01
288	Подлива овощная на м/к	75	26,80	16,00		248,00			24,0	0,20	48,00	172,00	24,00	2,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
ПР	Печенье	20	0,14	3,2	13,6	90								
	Сок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80			6,40	4,40	3,60	0,18
	ВСЕГО		39,27	28,8	108,83	857,82	0,3	12,1	24,0	2,96	112,65	481,83	203,8	10,01

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весенний
 Возрастная категория: до 11 лет

№ Рец.	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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
101	Суп картофельный с гречкой	200	1,97	2,71	12,11	85,77	0,09	8,25			26,7	55,97	22,78	0,87
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	229,0	0,08	4,52	14,6	0,6	34,76	131,5	40,53	1,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
ПР	Печенье	20	0,14	3,2	13,6	90								
382	Какао	200	6,36	3,3	25,08	138,40	0,03	0,38	9,5		128	118,0	18,0	118,0
	ВСЕГО		22,81	17,5	97,35	635,13	0,24	13,15	24,1	0,96	198,66	348,67	91,31	121,59

Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,0		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
ВСЕГО		40,46	29,12	98,46	848,43	0,4	24,44	24,0	2,99	111,52	491,62	218,71	11,96

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: до 11 лет

№ Рец.	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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
52	Салат из свеклы	60	0,84	7,2	0,42	0,928	0,00017	0,0665			0,354	0,406	0,206	0,0132
82	Борщ	200	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3		2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
309	Макароны отвар.	150	5,10	7,50	28,5	201,90	0,06			1,95	12	34,50	7,5	0,75
ПР	Котлета мясная	80	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
ПР	Печенье	20	0,14	3,2	13,6	90								
382	Какао	200	6,36	3,3	25,08	138,40	0,03	0,38	9,5		128	118,0	18,0	118,0
	ВСЕГО		28,67	37,42	109,91	811,348	0,241	10,906	25,50	5,01	219,204	325,136	82,706	122,943

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: до 11 лет

№ Рец.	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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
111	Суп вермишелевый	200	2,98	2,83	15,7	113,0	0,04	0,95		0,33	34,5	203,25	15,75	0,53
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	229,0	0,08	4,52	14,6	0,6	34,76	131,5	40,53	1,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
ПР	Печенье	20	0,14	3,2	13,6	90								
ПР	Сок	200						20,0	0,1	0,14	1000	880	1600	160
	ВСЕГО		18,07	14,32	75,86	523,96	0,16	25,47	14,7	1,43	1078,46	1257,15	1666,28	163,25