



Примерное меню для обучающихся 1-4 классов на 2023-2024 учебный год
МБОУ «Лосихинская СОШ»

1 день

№ рец.	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества, г			Калорийность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из капусты	60	1,64	10,08	9,63	116,84	0,03		25,67	0	4,52	161,50	31,9	17,28
102	Суп картофельный с горохом	200/50	4,06	8,88	19	131			12,25		20,9			0,56
309	Рожки отварные с маслом	150	5,4	5,5	28,7	181		0,03	0,81	77,8	5,93	14,55	2,11	0,23
278/331	Тефтели (мясо, птица)	90	7,5	7,9	11,9	120	20		23	2,34	30	84	19	2,3
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,4	28,4	115,2	0,01	0,06	200		12,45	3,4	3,4	0,65
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0,04		0,12	0	14,3	29,3	11,4	0,5
	ИТОГО		21,66	22,98	119,9	766,64	20,1	0,14	242,6	92,14	90,96	262,52	44,84	24,67

2 день

№ рец.	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества, г			Калорийность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
71	Огурцы свежие в нарезке	60	0,4	0	1,7	8	0,01		1	0	31,65	36,88	18,82	21,7
82	Борщ с курицей со сметаной	200/15/10	2,1	5,9	13,15	113,5	0,04		8,75	28,47	40	23	52,39	1,07
312	Картофельное пюре	150	2,1	3,4	14,5	97	0,16		47,56	30,18	47,56	111,44	38,07	1,39
232	Рыба припущенная со сметанным соусом	100	10,1	12,6	10	146,5	0,12		1,03	15,5	24,59	33,73	147,4	0,86
361	Кисель молочный	200	3,9	4,5	30,7	178,9	0		0	0	0,2	0	0	0,03
410	Ватрушка с творогом	36	6,6	3,1	15,1	90	0,04							
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0,04		0,12	0	14,3	29,3	11,4	0,5
	ИТОГО		28,9	30,1	105,75	736,5	0,37	0	58,46	74,15	158,3	234,35	268,08	25,55

3 день

№ реп.	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества, г			Калорийность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
71	Огурцы и помидоры свежие в нарезке	60	0,5	0,1	2	11	0,05		0,04	0,03	67,5	49,5	25,5	1,2
87	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,4	3,9	6,7	67,5	0,3		14	0	44	127	46	23
265	Плов из говядины	200	17,2	6,6	27,5	238,2	0,06		10,22	7,19	43,83	44,73	192,75	2,93
342	Компот из яблок	200	0,2	0	29	116,8	0		0,02	0	12	2,4	0	0,8
429	Булочка «Веснушка»	50	3,8	3,1	25,2	163,9								
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0,04		0,12	0	14,3	29,3	11,4	0,5
	ИТОГО		26,8	14,3	111	700	0,45	0	24,4	7,22	181,63	252,93	275,65	28,43

4 день

№ реп.	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества, г			Калорийность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
71	Огурцы и помидоры свежие в нарезке	60	0,5	0,1	2	11	0,05		0,04	0,03	67,5	49,5	25,5	1,2
94	Рассольник	250	1,3	4	13,3	94	0,1		1,7	0	40	227	38	1,4
309	Макароны отварные с маслом	150	5,4	5,5	28,7	115,2	0,07		0	25,2	5,83	44,6	25,34	1,33
289	Рагу из курицы	90	14,1	17,9	18,4	291	0,05		0,075	14,37	21,88	83,07	16,07	0,75
348	Компот из кураги сушеной	200	5,2	0	34	140,2	0,01		100	0	7,73	2,13	2,67	0,53
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0,04		0,12	0	14,3	29,3	11,4	0,5
	ИТОГО		30,2	28,01	117	754	0,32		101,935	39,6	157,24	435,6	118,98	5,71

5 день

№ рец.	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества, г			Калорийность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
71	Огурцы свежие в нарезке	60	0,4	0	1,7	8	0,01		1			0	31,65	36,88	18,82	21,7
119	Суп с фасолью	250	7,3	5,4	22,7	168	0,3		14			0	44	127	46	23
255	Печень по-строгановски	90	13,6	10,5	3,8	164,1	0,2		0,24			16,8	27,15	133,92	19,04	3,69
312	Картофельное пюре	150	2,1	3,4	14,5	97	0,16		47,56			30,18	47,56	111,44	38,07	1,39
355	Кисель из кураги	200	1	0	37,1	162,4	0		0,5			0	18	4,29	0	0,6
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0,04		0,12			0	14,3	29,3	11,4	0,5
	ИТОГО		28,1	19,9	100,4	702,1	0,72	0	75,44	47,26	168,86	426,25	126,22	29,92		

6 день

№ рец.	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества, г			Калорийность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
52	Свекла отварная в нарезке	60	1,43	5,09	9,5	75,35	0,01		1			0	31,65	36,88	18,82	21,7
97	Суп картофельный	250	2,4	2,8	24,4	132,4	0,15		8,5			5	41,89	122,59	54,28	0,54
278/331	Тефтели мясные	90	8,14	9,04	10,3	155	0,005		5,8			0,02	33	72	19	7
305	Рис припущенный	150	2,5	4,1	27,6	157	0,03		0			0	7,5	59	22	0,6
342	Компот из яблок	200	0,2	0	29	116,8	0		0,02			0	12	2,4	0	0,8
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0,04		0,12			0	14,3	29,3	11,4	0,5
	ИТОГО		18,37	21,63	121,4	739,15	0,235	0	15,44	5,02	140,34	322,17	125,5	31,14		

7 день

№ рец.	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества, г			Калорийность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
71	Огурцы и помидоры свежие в нарезке	60	0,5	0,1	2	11	0,05		0,04	0,03	67,5	49,5	25,5	1,2
104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,5	6,6	23,3	190,6	0,125		1,37	0	48	241	40	1,25
229	Минтай, тушеный с овощами	90/90	12,1	6,85	6,53	139,2	0,1		3,35	0,01	52,11	238,46	59,77	0,96
428	Булочка школьная	60	4,3	2,8	29,4	148								
389	Сок фруктовый (овощной)	200	0,6	0	34,8	141,6	0,04		0	0	3	36	0	0,4
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0,04		0,12	0	14,3	29,3	11,4	0,5
	ИТОГО		30,7	16,95	116,63	733	0,425	0	6,84	0,01	150,06	582,64	130,99	25,81

8 день

№ рец.	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества, г			Калорийность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
53	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	1,59	10,10	8,13	119,6	0,03	0,04	9,5	0	47,97	43,14	20,86	1,27
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2	5,45	20,9	116,2	0,1		1,7	0	40	227	38	1,4
312	Картофельное пюре	150	2,1	3,4	14,5	97	0,16		47,56	30,18	47,56	111,44	38,07	1,39
271/330	Котлета (мясо или птица)	90	7,78	5,68	17,92	114,38	0,05		0,075	14,37	21,78	83,07	16,07	0,75
321	Капуста тушеная	150	2,1	2,7	13,4	86,3	0,07		0	25,2	5,83	44,6	25,34	1,33
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,4	28,4	115,2	0,01	0,06	200		12,45	3,4	3,4	0,65
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0,04		0,12	0	14,3	29,3	11,4	0,5
	ИТОГО		19,67	28,33	117,42	751,28	0,27	0,1	201,895	39,57	179,89	541,95	94,21	5,63

9 день

№ рец.	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества, г			Калорийность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
71	Помидоры свежие в нарезке	60	0,6	0,1	2,3	14	0,05	0,05	6,42	12	7,38	31,27	8,93	0,43
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	17	19,1	82,8	571								
259	Жаркое по-домашнему	200	17,1	17,4	18,3	345,5	0,15		5,01	0	25,78	214,3	49,83	3,21
350	Кисель из яблок	200	2,1	0	27,1	108,8	0		0	0	0,2	0	0	0,3
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0,04		0,12	0	14,3	29,3	11,4	0,5
	ИТОГО		40,5	37,2	151,1	1141,9	0,27		11,55	12	47,66	274,87	70,16	4,44

10 день

№ рец.	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества, г			Калорийность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Mg	Fe
71	Огурцы и помидоры свежие в нарезке	60	0,5	0,1	2	11	0,05		0,04	0,03	67,5	49,5	25,5	1,2
113	Суп-лапша домашняя	250	2,1	4,4	10,7	90,8	0,3		14	0	44	127	46	23
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37		12	0,06	150,6	218,85	52,7	2,6
278/331	Тефтели мясные	90	8,14	9,04	10,3	155	0,005		5,8	0,02	33	72	19	7
186	Запеканка манная	100	9,2	6,3	28,8	192								
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,4	28,4	115,2	0,01	0,06	200		12,45	3,4	3,4	0,65
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	0,04		0,12	0	14,3	29,3	11,4	0,5
	ИТОГО		28,57	30,66	123,05	855,2	0,475	0,06	231,96	0,11	321,85	500,05	158	34,95