



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МОУ "Чучковская СШ"  
 Д. Леусиков  
 Приказ № 168 от 29.08.2024 г.

Примерное 2-х недельное меню для организации питания учащихся 1- 4 классов, детей с ОВЗ 1- 4 классов

МОУ " Чучковская СШ "( с филиалами)

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день понедельник Завтрак														
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78			-					
291	Плов из курицы	50/123	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,58	0,024	-	152,2	124,3	21,34	0,478
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	35	2	0,7	17	78	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>	<b>546</b>	<b>28</b>	<b>16</b>	<b>100</b>	<b>652</b>	<b>0,23</b>	<b>18,94</b>	<b>0,08</b>	<b>1,30</b>	<b>233,71</b>	<b>339,3</b>	<b>98,50</b>	<b>5,21</b>

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в	с	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>2-й день вторник Завтрак</b>														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
437	Гуляш из свинины	80/30	11,704	31,009	3,179	339,9	0,308	1,012	-	2,86	22	141,48	24,629	2,431
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	35	2	0,7	17	78	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>	<b>633</b>	<b>27</b>	<b>37</b>	<b>110</b>	<b>887</b>	<b>0,61</b>	<b>121,27</b>	<b>0,00</b>	<b>9,96</b>	<b>97,90</b>	<b>409,97</b>	<b>194,53</b>	<b>10,53</b>

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>3-й день среда Завтрак</b>														
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78								
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
243	Каша молочная рисовая	205	2,32	4,9	34,7	205,77	0	1,24	0	0	100,95	0	15,62	0,24





15	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,425	-	54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
268	Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
312	Шюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	35	2	0,7	17	78	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>	<b>528</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>61</b>	<b>618</b>	<b>0,39</b>	<b>39,00</b>	<b>0,04</b>	<b>3,63</b>	<b>226,68</b>	<b>328,4</b>	<b>84,02</b>	<b>6,29</b>

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>6-й день понедельник Завтрак</b>														
423	Бефстроганов из филе куриного	90	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
332	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	35	2	0,7	17	78	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>	<b>613</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>123</b>	<b>777</b>	<b>0,30775</b>	<b>12,495</b>	<b>0,073</b>	<b>7,355</b>	<b>213,18</b>	<b>420,48</b>	<b>181,47</b>	<b>6,75</b>

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15



71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
304	Рис отварной с маслом сливочным	150/10	3,73	12,62	36,76	275,7	0,03	-	-	0,39	3,77	63,95	16,34	0,55
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	35	2	0,7	17	78	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>	743	20	20	112	709	0,132	5,86	0,006	3,47	76,5	276,48	87,25	2,46

№ рец. по сборнику 2015 г	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>10-й день пятница Завтрак</b>													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
294	Биточек куриный	80	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	5,6	11,77	26,57	234,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	35	2	0,7	17	78	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>	673	30	26	120	875	0,54	14,04	0,10	64,54	221,08	269,97	96,09	7,18

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях  
/ Под ред. П.М. Могильного и В. А. Тутельяна. -М.: Дели, 2015. - 544 с.