Утверждаю Дойников В.П

Директор МОБУ ООШ с.Старокостеево

«29» августа 2025 год

Утверждённое меню 1-4 классы

Осень -зима

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
80,55	Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13
212,00	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
155,02	Сок фруктовый	200	3,3	3,3	5,5	65
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Завтрак		**630**	**22,12**	**15,62**	**88,52**	**589,63**

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
97,6	Жаркое по-домашнему	250	16,05	19,6	29,27	358,16
285,00	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,2	42
588,00	Плоды свежие(яблоки)	130	0,52	0,52	12,7	61
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Завтрак		630	19,71	20,64	79,69	587,29

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
131,00	Плов из курицы	200	27,82	22,22	25,38	470,05
289	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,5
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,42	4,08	9,39	74,6
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Завтрак		510	36,11	30,60	77,36	782,56

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
129	Котлеты рубленые из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234,29
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,9	39,46	245,57
311	Кисель из концентратв "Валетек"	200			24,00	95,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Завтрак		490	**30,86**	**17,39**	**105,14**	**701,36**

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
181,00	Каша рисовая молочная вязкая	180	5,1	7,36	27,56	242,38
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,00	41,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
106,00	Сыр голландский(порциями)	10	3	2,7		35
155,02	Йогурт детский питьевой	110	3,3	3,5	5,5	85

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
83,00	Котлета рыбная	90	11,21	14,36	14,40	232,40
173,00	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,5
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Завтрак		490	23,02	20,78	91,37	644,98

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
196,00	Каша молочная "Дружба"	185	5,77	7,29	32,25	217,84
289	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,5
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
155,02	сок фруктовый	200	3,3	3,3	5,5	65

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
61,00	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,65	2,90	14,14	92,03
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,22	41,63
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
118	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого за Завтрак		630	6,31	3,95	64,60	321,26

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
105,00	Тефтели из говядины (паровые)	90	10,00	9,34	7,99	130,00
138	Картофельное пюре	230	5	7,7	33,7	225,3
187	Кофейный напиток	200	2,50	1,80	20,30	103,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания.с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Завтрак		570	20,50	19,34	89,49	584,80

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
259,00	Макароны отварные с сыром	160	9,60	8,00	28,24	224,00
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
607	Вафли	80	2,2	2,6	61,8	280
Итого за Завтрак		490	14,92	11,16	127,59	671,01