

Утверждено
 Директором школы МБОУ ТСОШ № 3
 Заварзина Е.П.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд весна 2025 Возраст 7-11 лет

Рацион 1-4 кл

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
95,01	Каша рисовая с маслом	200/10	5	10	56	329		1			69	48	7	
284	Бутерброд/хлеб,масло,сыр	40/10/20	8	14	20	238					9	28	6	
199	Чай с молоком	200	2	2	17	86		1			70	61	16	2
302	Булка российская	050	4	5	36	205					11	40	7	1
291	Джем	030			34	132					6	9	5	1
Итого за завтрак			19	31	163	990		2			165	187	40	3

Рацион:

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	2	31	168					17	151	100	3
35	Тефтели мясные	80	18	19	13	301					18	35	7	
285	Соус	50	1	5	7	72		2			10	10	3	
292	Кукуруза	80	9	16	50	376		2			6	12	3	
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
299	Хлеб 40г	40	3		19	95					8	26	6	
Итого за завтрак			38	42	149	1127		4			104	248	125	6

Рацион

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
272	Рис припущенный с маслом	150	4	5	37	204						8	2	
169	Гуляш	50/50	16	18	5	242				2		9	8	4
21	Салат из свеклы с р/маслом	80	1	7	7	92				5		38	33	18
198	Чай с лимоном	200			15	62		2				2	1	1
299	Хлеб 40г	040	3		19	95						8	26	6
Итого за завтрак			24	30	84	694		10			66	71	28	2

Рацион:

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	ценность	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

			Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
277	Макароны отварные с маслом	150	6	5	35	206					1	1		
274	Поджарка из с/м рыбы	50/20	24	20	8	304					8	6	1	
41,01	Икра кабачковая	80	1	5	7	75		11			39	25	15	1
321	Компот из св/мор.ягод	200			23	88		4	24		9	7	6	
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
Итого за завтрак			34	30	92	769		14	24		65	66	28	1

Рацион:

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
295	Овощное рагу с мясом	150/50	19	20	19	330		21			19	59	24	1
286	Горошек зеленый	80	3	12	7	148		2			6	12	3	
198	Чай с лимоном	200			15	62		2			2	1	1	
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
Итого за завтрак			25	32	61	635		25			35	97	33	2

Рацион:

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
108	Макароны с сыром	200/10/5	11	14	41	318					122	125	20	1
284	Бутерброд/хлеб,масло,сыр	40/10/20	8	14	20	238					9	28	6	
327	Чоко-пай	30	5	13	61	33								
204	Кофейный напиток с молоком	200	1	2	18	91		1			60	45	7	
Итого за завтрак			26	42	140	680		1			191	197	32	2

Рацион:

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	2	31	168					17	151	100	3
278	Ленивые голубцы	80	13	13	10	213					10	10	2	
285	Соус	50	1	5	7	72		2			10	10	3	
15	Салат "Здоровье"	80	1	15	5	157		4	2		36	35	20	1
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
Итого за завтрак			25	35	102	821		6	3		126	246	136	6

Рацион:

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

завтрак															
295	Овощное рагу с мясом	150/50	19	20	19	330			21			19	59	24	1
292	Кукуруза	80	9	16	50	376			2			6	12	3	
198	Чай с лимоном	200			15	62			2			2	1	1	
299	Хлеб 40г	040	3		19	95						8	26	6	
Итого за завтрак			31	36	104	863			25			35	97	33	2

Рацион:

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
272	Рис припущенный с маслом	150	4	5	37	204					8	2		
153	Тефтели рыбные из св/м рыбы	80	32	25	12	400					16	23	3	
285	Соус	50	1	5	7	72		2			10	10	3	
41,01	Икра кабачковая	80	1	5	7	75		11			39	25	15	1
321	Компот из св/мор.ягод	200			23	88		4	24		9	7	6	
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
Итого за завтрак			41	39	105	935		16	24		90	93	33	2

Рацион:

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
280	Каша пшеничная	150	6	6	32	205					21	115	41	1
169	Гуляш	50/50	16	18	5	242		2			9	8	4	
21	Салат из свеклы с р/маслом	80	1	7	7	92		5			38	33	18	1
198	Чай с лимоном	200			15	62		2			2	1	1	
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
Итого за завтрак			26	30	79	695		10			79	184	68	3