

Утверждаю

Директор школы: _____ / Шишкина Т.А./

МБОУ « Мордойская основная общеобразовательная школа»

Меню для 1-4 классов и детей с ОВЗ

1 день

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	П в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Каша пшениная с изюмом	200	250	7,98	8,19	43,41	280,48	0,22	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,6	№1	
Какао	200	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,07	1,49	0,02	0,02	170,4	136,8	34,2	1,25	№ 958	
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	
Масло сливочное	30	35	0,1	7,2	0,1	66	0,04	0	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5	-	
Итого	-	-	14,54	20,47	111,98	546,09	0,26	2,48	0,08	0,78	323,27	327,28	52,5	3,39	-	

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	П в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Суп рыбный	200	250	19,62	22	22,3	465	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13	№ 210	6,73
Котлета	80	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15	№ 305	18,86
Макароны отварные	150	180	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67	№ 75	2
Салат из капусты и моркови	100	150	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59	№13	6,21
Кисель	200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03	№ 233	6
Хлеб пшеничный	100	100	3,6	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	3,75
Итого	-	-	21,46	23,275	95,305	678,855	0,39	52,01	0,52	5,7	130,46	402,43	86,21	91,88	-	43,55

2 день

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	П в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Сырники с морковью	180		23,54	20,66	31,47	410,55	0,24	2,27	92,75	3,26	209,24	300,97	43,97		№ 173	
Чай	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,46	2,0	1,5	0,25	№ 943	
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	
Фрукты	150		0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	13,5	7,35	0,61	-	
Итого	-	-	12,67	27,56	101,35	591,77	0,21	1,39	0,09	0,89	162,31	277,49	39,47	2,4	-	

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	П в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Борщ	200	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01	№ 27	2,32
Рыба отварная	60	80	14,52	13,47	5,61	205,32	0,11	2,50	0,51	4,20	34,50	209,76	37,84	0,93	№ 242	15,18
Гречка отварная	150	180	8,73	5,43	45,0	263,80	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67	№ 67	2,82
Салат из свеклы	100	150	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	0	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20	№ 33	1,28
Сок	200	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80	-	8,40
Хлеб пшеничный	100	100	3,6	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	3,75
Итого	-	-	31,64	32,05	96,62	796,38	0,34	20,24	0,54	6,83	163,52	455,35	106,12	7,71	-	33,75

3 день

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	П в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Горошек зеленый	20		0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20		№ 96	
Чай	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,46	2,0	1,5	0,25	№ 943	
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	
Сыр	10	12	2,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55	-	
Омлет с колбасой и картофелем	200-	-	18,44	27,88	10,63	367,21	0,20	10,20-	303,55	3,49	115,63	306,75	33,63		-	

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	П в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Суп гороховый	200	250	2,73	3,89	13,61	98,79	0,15	11,12	0,25	0,80	22,83	69,89	19,09	1,13	№85	9,92
Котлета	80	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15	№ 305	18,86
Макароны отварные	150	180	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67	№ 75	2
Компот	200	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02	№868	2,53
Хлеб пшеничный	100	100	3,6	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	3,75
Итого	-	-	22,55	22,105	102,46	705,22	0,41	15,93	0,51	3,26	126,89	396,74	91	6,07	-	37,06

4 день

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	П в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Запеканка творожная с морковью	180	200	18,60	13,96	41,41	369,93	0,09	4,19	67,95	2,23	192,98	255,45	42,56		№ 66	
Чай с лимоном	200	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0	2,50	0	0,01	7,35	9,56	5,12		№ 943	
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	
Фрукты киви	100-		0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00		-	4

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	П в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Рассольник	200	250	5,03	11,30	32,38	143,60	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16	№34	10,63
Рис отварной	150	180	3,885	5,085	37,7	225,18	0,02	0	0,02	0,19	3,67	49,95	16,22	0,33	№ 395	3,10
Окорочка отварные	40	60	22,26	14,21	0	232,47	0,12	1,34	0,20	4,54	16,9	39,91	18,03	1,235	№315	16,65
Сок	200	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80	-	8,40
Хлеб пшеничный	100	100	3,6	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	3,75
Винегрет	100	150	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,20	4,54	21,40	39,91	18,03	0,75	№665	1,07
Итого	-	-	37,495	42,135	444,1	871,31	0,4	20,49	0,63	11,89	100,87	316,77	93,94	7,375	-	43,60

5 день

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	П в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Каша молочная дружба	180	200	5,04	6,34	30,94	201,59	0,09	0,50	28,40	0,14	107,01	130,05	30,21	0,	№ 308	
сыр	15		3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,	№ 943	
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	
Какао с молоком	180	200	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60		-	
Фрукты яблоки	150-	-	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50		-	

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	П в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Суп с макаронами	200	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13	№ 38	9,69
Пюре картофельное	150	180	4,15	5,9	33,08	60,65	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67	№ 694	4,54
Окорочка отварные	40	60	22,26	14,21	0	232,47	0,12	1,34	0,20	4,54	16,9	39,91	18,03	1,235	№315	16,65
Кисель	200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03	№ 233	6
Хлеб пшеничный	100	100	3,6	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	3,75
Салат из капусты и моркови	100	150	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59	№ 13	6,21
Итого	-	-	31,68	26,37	87,32	708,22	0,43	53,35	0,67	9,59	124,24	305,92	83,17	4,755	-	46,84

6 день

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	П в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Суп молочный с макаронами	200	250	4,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,60	14,40	0,25	124,78	104,55	16,65		№ 173	
Чай	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,46	2,0	1,5	0,25	№ 943	
Булочка	50	100	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77		-	
Сыр	10	12	2,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55	-	
ИТОГО	-	-	10,62	11,14	64,55	396,67	0,15	1,39	0,05	0,29	154	260,73	36,57	2,34	-	

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	П в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Борщ	200	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01	№ 27	2,32
Картофель тушеный	150	200	37,2	45,33	41,07	747,09	0,17	2,10	1,16	1,66	54,10	396,06	96,06	3,58	№ 132	17,90
Окорочка отварные	40	60	22,26	14,21	0	232,47	0,12	1,34	0,20	4,54	16,9	39,91	18,03	1,235	№315	16,65
Компот	200	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02	№868	2,53
Хлеб ржаной	100	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	3,75
Салат из свеклы	100	150	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	0	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20	№ 33	1,28
Итого	-	-	10,145	19,01	91,395	565,505	0,24	14,96	0,45	5,64	164,52	276,12	92,31	5	-	27,78

7 день

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	I в.гр	II в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Огурец свежий	20		0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10	№ 310	
Котлеты рыбные	120		12,74	8,61	16,59	195,79	0,13	0,47	16,20	3,25	68,75	194,85	46,44	1,18	№ 958	
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	
Картофельное пюре	150		3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22	-	
Чай с лимоном	187-	-	0,05	0,01	9,17	37,96	0,	2,50	0,0	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	-	

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	I в.гр	II в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Рассольник	200	250	5,03	11,30	32,38	143,60	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16	№34	10,63
Рагу из овощей и птицы	150	200	15,38	19,59	18,20	308,58	0,17	10,35	0,39	3,18	28,59	185,54	39,38	2,20	№ 59	11,88
Сок	200	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80	-	8,40
хлеб	100	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	3,75
Салат из капусты и моркови	100	150	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59	№ 13	6,21
Итого	-	-	26,31	37,35	81,6	663	0,42	62,46	0,8	10,32	130,66	404,28	124,02	7,85	-	34,87

8 день

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	П в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Яйцо отварное	1	1	5,08	4,60	0,28	62,80	0,5	0	3,2	0,2	2,45	11,9	1,4	1,1	-	
Чай	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,46	2,0	1,5	0,25	№ 943	
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	
Макаронная запеканка	150	200	4,12	5,14	23,21	155,48	0,05	0	0	0	8,77	0	0	0,88	№ 209	
Итого	-	-	12,38	10,94	55,43	371,72	0,61	0	3,2	0,2	29,47	101,1	28,9	3,33	-	

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	П в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Щи	200	250	0,80	0,14	6,04	270,28	0,78	8,25	0,24	1,53	60,14	27,38	11,76	0,78	№ 52	2,28
Картофель тушеный	150	200	37,2	45,33	41,05	747,09	0,17	2,10	1,16	1,66	54,10	396,06	96,06	3,58	№ 132	17,90
Компот	200	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02	№868	2,53
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	3,75
Винегрет	100	150	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,20	4,54	21,40	39,91	18,03	0,75	№665	1,07
Итого	-	-	42,88	56,81	103,2	13,65,22	1,08	8,66	1,78	9,41	199,94	595,08	158,14	7,23	-	27,53

9 день

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	II в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Запеканка рисовая с творогом	200	200	10,1	7,18	61,91	354,34	0,08	1,74	24,78	1,58	66,42	160,81	40,29	1,07	№ 174	
Кофейный напиток	200	200	3,13	2,70	12,17	86,25	0,02	0,65	10,80	0	129,60	97,20	15,12	0,13	№ 943	
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	
Сыр	10	12	2,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55	-	
Фрукты мандарины	-200	-	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20	-	

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	II в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Суп гороховый	200	250	2,73	3,89	13,61	98,79	0,15	11,12	0,25	0,80	22,83	69,89	19,09	1,13	№85	9,92
Рыба отварная	60	80	14,52	13,47	5,61	205,32	0,11	2,50	0,51	4,20	34,50	209,76	37,84	0,93	№ 242	15,18
Пюре картофельное	150	180	4,15	5,9	33,08	60,65	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67	№ 694	4,54
Кисель	200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03	№ 233	6
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	3,75
Салат из свеклы	100	150	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	0	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20	№ 33	1,28
Итого	-	-	27,25	29,55	110,72	661,1	0,42	19,11	0,79	7,43	140,32	480,91	94,56	5,06	-	40,67

10 день

Завтрак

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	П в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Помидоры свежие	20		0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00	0	0,14	2,80	5,20	4,00	0,1	№ 216	
Чай	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,46	2,0	1,5	0,25	№ 943	
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	
Вареники ленивые	150		23,06	15,61	10,44	279,15	0,07	0,60	106,64	0,15	205,24	286,37	29,16	0,82	-	
Сметана	30-	-	0,78	4,50	1,08	48,60	0,01	0,12	30,00	0,09	26,40	18,30	2,70	0,06	-	

Обед

Наименование блюда	выход		Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал	Витамины мг				Минеральные вещества				Номер рецептуры	Цена
	Ив.гр	П в.гр	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Борщ	200	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01	№ 27	2,32
Котлета	80	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15	№ 305	18,86
Рис отварной	150	180	3,885	5,085	377,7	225,18	0,02	0	0,02	0,19	3,67	49,95	16,22	0,33	№ 395	3,10
Сок	200	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80	-	8,40
Хлеб пшеничный	50	100	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	-	3,75
Салат из капусты и моркови	100	150	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59	№ 13	6,21
Итого	-	-	22,365	52,29	85,34	723,86	0,26	50,50	0,51	7,09	130,69	368,12	85,44	7,98	-	42,64