

Согласовано

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Тамбовской области
в г. Моршанске, Моршанском,
Пичаевском и Сосновском М.О.

Ланкин К.А.

Утверждено

Директор

МБОУ Сокольниковской СОШ

Шохин Н.В.

МБОУ Сокольниковская СОШ.

Примерное меню (обед) для учащихся 1-4 классов на 10 учебных дней.
2024-2025 учебный год.

Возрастная категория: с 7 до 12 лет

Понедельник 1 неделя

№ реп	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	Стоимость блюда в рублях
187	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	200/25	1,40	3,91	6,79	67,78									17,00
							34,66	17,80	38,10	0,64	0,00	0,05	1,10	14,77	
688	Макароны изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	21,0	0,06	0,00	0,00	7,00
591	Гуляш из мяса	100	12,72	11,54	3,07	108,50	15,72	16,78	125,61	1,50	0,00	0,11	4,14	1,28	30,00
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,40	0,80	0,00	0,02	6,50	0,00	7,00
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	31,25	10,25	32,30	0,90	0,00	0,03	0,08	0,05	2,50
	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,40	52,50	4,50	5,00	0,00	1,03	0,00	0,06	0,01	0,00	2,00
847	Фрукт (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	8,00	0,00	96,10	2,30	0,00	0,02	2,80	5,00	19,50
	Итого	825	23,47	20,97	92,39	612,68	110,99	70,95	331,68	8,28	21	0,35	14,63	21,1	85,00

Вторник 1 неделя

№ реп	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	Стоимость блюда в рублях
206	Суп картофельный с бобовыми и	200/25	4,39	4,22	13,06	107,80	30,46	28,24	69,74	1,62	0,00	0,18	0,90	4,65	16,00

	мясом														
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,20	6,90	35,90	238,90			180,0 0						10,00
608	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	14,00	120,0	166,3 8	4,00	27,5	0,21	1,0	0,00	
359	Кисель из концентрата	200	0,40	0,00	38,50	147,00	43,75	32,13	1,5	28,7 5	0,1	2,00	0,15	33,00	
	Хлеб пшеничный	200	0,40	0,00	38,50	147,00	1,80	2,00	5,90	0,20	0,00	0,00	0,00	0,02	4,50
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	31,25	10,25	32,30	0,90	0,00	0,03	0,08	0,05	2,50
	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,40	52,50	4,50	5,00	0,00	1,03	0,00	0,06	0,01	0,00	2,00
	Фрукт (апельсин)	100	1,29	0,21	2,14	52,50	40,0	10,0	14,0	0,1	11,0	0,09	0,21	53,2	17,00
	Итого	825	33,06	23,38	128,78	885,9	165,7 6	207,6 2	468,3 2	9,35	67,2 5	0,67	4,2	58,0 7	85,00

Среда 1 неделя

№ реп	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP	Стоимость блюда в рублях
170	Борщ с капустой, картофелем и мясом	200/ 25	1,45	3,93	100,20	82,00	35,50	21,00	42,58	0,95	0,00	0,04	8,23	4,30	17,00
694	Пюре картофельное	150	3,51	25,07	5,69	261,03	36,98	27,75	86,60	1,01	25,5 0	0,14	18,17	5,32	15,00
595	Подлива из куриной грудки	100	15,27	13,85	3,69	130,22	24,36	26,01	194,6 9	2,32	0,00	0,17	1,28	1,32	26,00
41	Масло сливочное (порциями)	15	0,00	12,30	0,15	112,50	1,50	0,00	3,00	0,00	88,5 0	0,00	0,00	0,89	15,50
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,40	0,80	0,00	0,02	6,50	0,00	7,00
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	31,25	10,25	32,30	0,90	0,00	0,03	0,08	0,05	2,50
	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,40	52,50	4,50	5,00	0,00	1,03	0,00	0,06	0,01	0,00	2,00
	Итого	740	23,66	55,85	155,51	806,7	146,0 9	90,01	361,5 7	7,01	114	0,46	34,27	11,8 8	85,00

Четверг 1 неделя

№ реп	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP	Стоимость блюда в рублях
208	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	200/ 25	2,15	2,27	13,71	83,80	19,68	21,60	53,32	0,873 0	0,00	0,09	6,60	0,40	16,00
469	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/ 20	18,56	12,00	21,60	186,40	150,1 0	32,61	229,9 4	0,56	0,22	0,06	0,49	2,1	44,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	31,25	10,25	32,30	0,90	0,00	0,03	0,08	0,05	2,50
	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,40	52,50	4,50	5,00	0,00	1,03	0,00	0,06	0,01	0,00	2,00
847	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,00	0,03	10,0	2,9	17,50
	Итого	695	24,54	15,17	82,59	456,15	221,5 3	69,46	391,3 6	5,963	0,22	0,27	17,1 8	5,45	85,00

Пятница 1 неделя

№ реп	Наименовани е	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP	Стоимость блюда в рублях
187	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	200/ 25	1,40	3,91	6,79	67,78	34,66	17,80	38,10	0,64	0,00	0,05	1,10	14,7 7	17,00
694	Пюре картофельное	150	3,51	25,07	5,69	261,03	36,98	27,75	86,60	1,01	25,5 0	0,14	18,1 7	5,32	15,00
608	Биточки	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,3 8	1,5	28,7 5	0,1	2,00	0,15	35,00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,00	0,01	0,04	1,08	5,00
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	31,25	10,25	32,30	0,90	0,00	0,03	0,08	0,05	2,50
	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,40	52,50	4,50	5,00	0,00	1,03	0,00	0,06	0,01	0,00	2,00

42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,0	5,25	75,0	0,15	39,0	0,01	0,11	0,9	8,50
	Итого	740	27,21	45,46	76,42	817,31	289,5 4	98,18	401,9 8	5,41	93,2 5	0,4	21,5 1	22,2 7	85,00

Понедельник 2 неделя

№ реп	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP	Стоимость блюда в рублях
209	Суп картофельный с куриной грудкой	200/ 25	1,87	2,26	13,31	81,00	25,52	32,01	103,9 7	1,29	3,96	0,12	9,87	2,65	16,00
304	Рис отварной	150	8,73	14,61	75,00	447,70	140,7 6	115,2 0	392,1 0	3,60	0,13 5	0,59	4,51	0,00	13,00
275	Азу (мясо тушенное с овощами)	100	7,10	13,44	8,33	181,33	26,80	15,70	45,10	1,59	13,0	0,10	2,71	1,28	32,00
359	Кисель из концентрата	200	0,40	0,00	38,50	147,00	1,80	2,00	5,90	0,20	0,00	0,00	0,00	0,02	4,50
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	31,25	10,25	32,30	0,90	0,00	0,03	0,08	0,05	2,50
	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,40	52,50	4,50	5,00	0,00	1,03	0,00	0,06	0,01	0,00	2,00
847	Фрукт (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	5,00	27,00	22,00	0,30	3,00	0,00	8,70	2,8	15,00
	Итого	825	22,83	31,31	179,62	1063,98	235,6 3	207,1 6	601,3 7	8,91	20,0 95	0,9	25,8 8	6,8	85,00

Вторник 2 неделя

№ реп	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP	Стоимость блюда в рублях
204	Суп картофельный с крупой (рис) и мясом	200/ 25	1,58	2,19	11,66	72,60	18,44	20,00	50,04	0,71	0,00	0,08	6,60	4,30	16,00
688	Макароны изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	21,0	0,06	0,00	0,00	7,00
286	Тефтеля мясная	100	8,87	9,83	11,71	171,00	43,90	21,60	106,7	0,96	39,0	0,06	0,85	1,90	29,00
859	Компот из	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,40	0,80	0,00	0,02	6,50	0,00	7,00

	свежих плодов														
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	31,25	10,25	32,30	0,90	0,00	0,03	0,08	0,05	2,50
	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,40	52,50	4,50	5,00	0,00	1,03	0,00	0,06	0,01	0,00	2,00
	Йогурт	130	5,33	1,95	7,67	74,10	100,0	10,0	13,87	0,00	46,0	0,00	0,00	0,90	21,50
	Итого	855	24,73	19,19	103,27	707,1	214,95	87,97	242,48	5,51	106	0,31	14,04	7,15	85,00

Среда 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP	Стоимость блюда в рублях
170	Борщ с капустой, картофелем и мясом	200/25	1,45	3,93	100,20	82,00	35,50	21,00	42,58	0,95	0,00	0,04	8,23	4,30	17,00
694	Пюре картофельное	150	3,51	25,07	5,69	261,03	36,98	27,75	86,60	1,01	25,50	0,14	18,17	5,32	15,00
244	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,50	12,88	10,00	84,25	0,54	3,75	0,05	0,96	0,00	24,00
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	31,25	10,25	32,30	0,90	0,00	0,03	0,08	0,05	2,50
	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,40	52,50	4,50	5,00	0,00	1,03	0,00	0,06	0,01	0,00	2,00
	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,60	92,00	16,0	10,0	14,0	0,2	0,00	0,00	1,80	0,7	24,50
	Итого	725	16,04	30,77	155,15	598,48	137,11	84	259,73	4,63	29,25	0,32	29,25	10,37	85,00

Четверг 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP	Стоимость блюда в рублях
187	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	200/25	1,40	3,91	6,79	67,78	34,66	17,80	38,10	0,64	0,00	0,05	1,10	14,77	17,00
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,20	6,90	35,90	238,90	14,00	120,0	180,00	4,00	27,5	0,21	1,0	0,00	10,00
608	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,3	1,5	28,7	0,1	2,00	0,15	33,00

	мясная								8		5				
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,00	0,01	0,04	1,08	5,00
41	Масло сливочное (порциями)	15	0,00	12,30	0,15	112,50	1,50	0,00	3,00	0,00	88,50	0,00	0,00	0,89	15,50
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	31,25	10,25	32,30	0,90	0,00	0,03	0,08	0,05	2,50
	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,40	52,50	4,50	5,00	0,00	1,03	0,00	0,06	0,01	0,00	2,00
	Итого	740	28,42	35,16	106,78	853,08	136,06	185,18	423,38	8,25	144,75	0,46	4,23	16,94	85,00

Пятница 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP	Стоимость блюда в рублях
206	Суп картофельный с бобовыми и мясом	200/25	4,39	4,22	13,06	107,80	30,46	28,24	69,74	1,62	0,00	0,18	0,90	4,65	16,00
694	Пюре картофельное	150	3,51	25,07	5,69	261,03	36,98	27,75	86,60	1,01	25,50	0,14	18,17	5,32	15,00
274	Мясо тушеное с овощами	100	9,53	7,28	6,65	134,12	18,71	21,00	88,29	0,89	11,76	0,06	2,18	2,10	30,00
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,40	0,80	0,00	0,02	6,50	0,00	7,00
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	31,25	10,25	32,30	0,90	0,00	0,03	0,08	0,05	2,50
	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,40	52,50	4,50	5,00	0,00	1,03	0,00	0,06	0,01	0,00	2,00
	Плюшка	60	3,80	6,46	29,90	192,50	8,84	5,72	31,94	0,38	0,00	0,05	0,00	0,00	12,50
	Итого	785	24,66	43,73	101,08	916,4	142,74	97,96	311,27	6,63	37,26	0,54	27,84	12,12	85,00