



Утверждаю

Директор МАОУ «Игатская СОШ»

Томского района

Для
подписания _____ Н.А. Вавилина

« 21 » 20 24 г.

меню

по обеспечению питания для

обучающихся 1 – 4 класс

МАОУ «Игатская СОШ» Томского района

осень-зима

2024г

№ рецептуры	Наименование	вес	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93								
	Итого:		75,83	20,72	129,43	731,67	0,454	131,52	12,89	12,34	125,17	445,11	290,3	10,41								
№ рецептуры	Наименование	вес	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)								
4 день			Б	Ж	У	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
71	Помидор свежий	60	0,6	0	2,3	13,0	0,1	13,0	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02								
82	Борщ	200	1,83	4,9	11,75	166,0	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18								
309	Макаронны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	246,0	0,06	0	0	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75								
278/331	Тертели мясные с соусом сметанным с томатом	80/40	7,83	8,75	10,25	223,0	0,05	0,72	33,92	0	27,95	88,37	18,33	0,87								
375	Чай	200	2,0	0,5	601	56,0	0,006	2,34	0	0	5,61	0	0	0,562								
Пр	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,10	9,9	26,0	0,33								
№ рецептуры	Наименование	вес	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)								
Б день			Б	Ж	У	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
112	Суп с макаронными изделиями	200	2,56	2,78	15,62	109,0	0,09	6,07	0	0	29,5	57,7	23,8	1,0								
312	Картофельное пюре	150	16,2	18,09	6,36	231,55	0,12	6,76	0	0	30,5	205,75	42,48	3,86								
268/330	Котлеты мясная с соусом сметанным	80/40	8,5	9,6	9,6	164,0	0,09	0	20,0	0	18,5	81,0	10,0	0,9								
73	Икра кабачковая	70	1,4	4,8	8,5	82,8	0,03	6,65	0	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48								
б/н	Кисель Витошка	200	0	0	23,00	92,0	1,8	100	0,7	14	0	10,0	0,0	0								
Пр	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,10	9,9	26,0	0,33								
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93								
№ рецептуры	Наименование	вес	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)								
Итого:			32,71	35,9	92,39	818,46	2,204	119,48	21,09	23,91	135,38	424,77	123,08	7,5								

рецептуры	№	Наименование	вес	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe		
рецептуры	№	Наименование	вес	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe		
71	71	Свежий огурец	60	0,4	0	1,7	8,0	0,03	6,65	0	2,74	16,15	26,62	13,3	0,48						
99	99	Суп из овощей	200	1,58	4,98	9,15	95,25	0,07	10,37	0	0	2,74	16,15	26,62	13,3	0,48					
302	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	34,85	49,27	20,75	0,77						
246	246	Гуляш из отварного мяса (курица)	50/50	11,83	11,5	3,75	463,0	0,08	4,67	0	0,58	19,25	57,92	17,58	2,46						
382	382	Какао с молоком	200	3,05	3,27	23,09	132,65	0,053	1,3	21,2	0	149,25	134,65	24,4	0,35						
ПП	ПП	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,10	9,9	26,0	0,33						
ПП	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93						
№	№	Итого:	вес	29,81	24,48	106,84	1069,87	0,498	22,99	21,59	13,21	267,1	520,16	249,53	8,52						
рецептуры	№	Наименование	вес	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
8 день	71	Помидор свежий	60	0,6	0	2,3	13,0	0,1	13,0	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02						
140	140	Суп картофельный с рыбными консервами	200	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,0	0,88	31,65	175,7	46,05	1,25						
289	289	Рагу овощное с мясом птицы	200	9,08	11,70	17,10	217,38	0,11	4,9	21,0	0	27,07	142,0	40,45	1,4						
348	348	Компот из кураги	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48						
ПП	ПП	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,10	9,9	26,0	0,33						
ПП	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93						
№	№	Итого:	вес	20,92	12,766	105,53	599,54	0,391	38,87	31,39	10,12	183,64	314,67	144,66	7,13						
рецептуры	№	Наименование	вес	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
9 день	71	Свежий огурец	60	0,4	0	1,7	8,0	0,03	6,65	0	2,74	16,15	26,62	13,3	0,48						
119	119	Суп гороховый	200	7,5	3,25	17,25	128,25	0,15	1,0	0	1,0	82,5	327,5	47,5	2,25						
304	304	Рис отварной с маслом	180	3,08	2,33	19,13	157,1	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,70	26,70	0,86						
255/332	255/332	Печень по - строгановски	50/50	13,6	10,4	10,5	164,0	0,19	12,7	524,0	1,0	30,0	239,0	17,0	5,0						
388	388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53						
ПП	ПП	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,10	9,9	26,0	0,33						
ПП	ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93						
№	№	Итого:	вес	29,98	21,91	90,97	701,79	1,565	129,98	572,54	11,94	156,78	561,85	139,22	9,38						
рецептуры	№	Наименование	вес	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						

10 день		Б	Ж	У	Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
71	Помидор свежий	60	0,6	0	2,3	13,0	0,1	13,0	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
84	Борщ с картофелем и фасолью на м/б	200	1,6	2,2	16,7	166,0	0	14,4	0	0	72,0	0	30,0	1,2
309	Макаронны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	223,0	0,06	0	0	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
246	Гуляш из отварного мяса (курица)	50/50	11,83	11,5	3,75	308,0	0,08	4,67	0	0,58	19,25	57,92	17,58	1,92
б/н	Напиток Вигошка	200	0	0	19,4	75,00	0,3	20	0,12	2,34	0	3,0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,10	9,9	26,0	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:		24,48	22,51	110,36	924,11	0,575	55,72	0,51	14,96	186,74	191,74	143,88	6,21

Наименование сборника рецептов : «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», Москва ДеЛи Плюс 2005