



СШ г.Белая Холуница
Кашина
2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Загребин Е.В.
17 марта 2025г.



Примерное десятидневное меню весна- лето 1 -4 классы завтрак

1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины, микроэлементы (мкг)				Рецепт									
		Б	Ж	У		С	А	К	Са		Fe								
Понедельник																			
Завтрак																			
Горошек зеленый	60	1,70	0,10	3,50	22,10	2,40	18,00	49,00	11,00	0,40	54-20з/2020								
Котлета рыбная (горбуша)	100	17,50	6,60	8,50	163,60	0,29	29,20	245,00	22,00	0,74	54-2р/2020								
Макаронны отварные	150	5,30	5,50	32,70	202,00	0,00	26,60	53,00	106,00	0,70	54-1г/2020								
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,04	0,30	20,80	4,50	0,70	54-2гн/2020								
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00									
Итого		28,20	12,80	74,10	519,50	2,73	74,10	423,80	167,00	2,54									
вторник																			
Завтрак																			
Салат из квашеной капусты с растительным маслом	60	1,13	4,06	6,92	68,72	52,30	0,00	12,30	35,74	0,43	№9/2021								
Фрикадельки в соусе	90/30	11,04	12,64	14,48	234,40	0,00	49,20	237,27	14,90	1,14	620/2014								
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7	0,0	19,2	219,0	15,00	0,2	54-4г/2020								
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	15,00	0,17	50,00	0,10	495/2021								
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00									
Итого		24,47	23,60	100,10	722,82	52,30	83,40	524,74	139,14	1,87									
среда																			
Завтрак																			
Биточек из курицы	90	17,28	3,96	12,12	152,52	0,56	5,66	206,40	43,71	1,20	54-23м/2020								

Рис отварной	150	3,70	5,40	36,40	210,10	0,00	18,40	46,60	6,90	0,50	54-6г/2020	
Соус красный основной	30	0,99	0,81	2,67	21,93	0,80	39,54	42,60	4,10	0,15	54-3соус/2020	
Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20	0,68	17,25	220,00	168,00	1,10	54-21гн/2020	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00		
Итого		30,07	15,17	86,59	596,75	2,04	80,85	571,60	246,21	2,95		
четверг												
Завтрак												
Кукуруза сахарная	60	1,20	0,20	6,10	31,30	1,15	0,72	68,00	22,00	0,19	54-21з/2020	
Котлеты,биточки,шницели	90	13,70	12,80	5,40	267,40	0,00	0,00	213,05	53,00	2,05	608/2014	
Картофельное пюре	150	3,10	6,00	19,70	145,80	10,20	32,10	624,00	58,35	1,00	54-11г/2020	
Чай с лимоном с сахаром	200/7	0,30	0,00	6,70	27,90	1,16	0,38	30,20	6,90	0,80	54-3гн/2020	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00		
Итого		21,80	19,60	60,80	577,40	12,51	33,20	991,25	163,75	4,04		
пятница												
Завтрак												
Тефтели рыбные	90/30	12,87	8,00	12,62	173,75	0,70	13,41	282,50	55,50	0,96	54-14р/2020	
Макаронь отварные с сыром	160	7,90	6,80	28,60	207,70	16,97	33,70	57,50	126,00	10,00	54-3г/2020	
Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	30,60	118,20	2,60	0,00	108,00	58,00	0,40	859/2014	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00		
Итого		24,47	15,40	94,72	604,65	20,27	47,11	504,00	263,00	11,36		
2 неделя												
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины,микроэлементы (мкг)					№	
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe		
Понедельник												
Завтрак												
Салат из квашеной капусты с растительным маслом	60	1,13	4,06	6,92	68,72	52,30	0,00	12,30	35,74	0,43	№9/2021	
Котлеты,биточки,шницели	90	13,70	12,80	5,40	267,40	0,00	0,00	213,05	53,00	2,05	608/2014	
Макаронь отварные	150	5,30	5,50	32,70	202,00	0,00	26,60	53,00	106,00	0,70	54-1г/2020	

Чай с лимоном с сахаром	200/7	0,30	0,00	6,70	27,90	1,16	0,38	30,20	6,90	0,80	54-3гн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
Итого		23,93	22,96	74,62	671,02	53,46	26,98	364,55	225,14	3,98	
вторник											
Завтрак											
Горошек зеленый	60	1,70	0,10	3,50	22,10	2,40	18,00	49,00	11,00	0,40	54-20з/2020
Фрикадельки из кур	90/30	11,36	10,56	12,08	195,44	0,90	11,80	58,60	39,50	0,50	672/2014
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7	0,0	19,2	219,0	15,00	0,2	54-4г/2020
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	15,00	0,17	50,00	0,10	54-1хн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
Итого		25,36	17,56	94,28	637,24	3,30	64,00	382,77	139,00	1,20	
среда											
Завтрак											
Фасоль консервированная	60	1,86	0,12	3,90	24,00	2,40	18,00	49,00	11,00	0,40	132/2005
Котлета рыбная (минтай)	90	14,10	2,80	8,60	115,90	0,16	22,00	301,00	36,00	0,90	54-3р/2020
Макароны отварные	150	5,30	5,50	32,70	202,00	0,00	26,60	53,00	106,00	0,70	54-1г/2020
Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20	0,68	17,25	220,00	168,00	1,10	54-21гн/2020
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
Итого		29,36	13,42	80,60	554,10	3,24	83,85	679,00	344,50	3,10	
четверг											
Завтрак											
Тефтели в соусе (1й вариант)	90/30	12,82	10,58	12,51	197,07	0,57	46,60	214,13	33,39	0,96	618/2014
Рис отварной	150	3,70	5,40	36,40	210,10	0,00	18,40	46,60	6,90	0,50	54-6г/2020
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,30	20,80	4,50	0,70	54-2гн/2020
Хлеб ржано- пшеничный	50	3,50	0,60	22,90	105,00	0,00	0,00	56,00	23,50	0,00	
Итого		20,22	16,58	78,31	538,97	0,57	65,30	337,53	68,29	2,16	
пятница											
Завтрак											
Салат из свеклы отварной	60	0,84	2,70	4,56	45,60	1,80	0,54	109,20	22,50	0,54	54-13з/2020
Биточек из курицы	90	17,28	3,96	12,12	152,52	0,56	5,66	206,40	43,71	1,20	54-23м/2020
Макароны отварные с сыром	160	7,90	6,80	28,60	207,70	16,97	33,70	57,50	126,00	10,00	54-3г/2020

