

Учительница,
дир. школы
И.А. Салагерсва
08.01.2025.



Примерное 12 дневное меню для учащихся 1-4 классов
на 2025 год.

Возрастная категория 7-11 лет

Сезон:

Возрастная
категория

Приём пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые ценности(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп с изделиями макаронными	250	3	3	23	122	2	85
	Курица тушенная в соусе	90	14	17	7	168		198
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Кисель	200			24	103		242
	Хлеб пшеничный	100	4	1	48	266		
	яблоки	100			10	47		231
Итого за обед			34	28	151	949	2	
Итого за день			34	28	151	949		

Сезон:
Возрастная
категория

Приём пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые ценности(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп гороховый	250	5	3	22	131	12	78
	Жаркое по домашнему	170	19	19	20	330	25	174
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	100	8	2	48	266		
	яблоки	100			10	47		231
Итого за обед			33	24	121	857	47	
Итого за день			33	24	121	857	47	

Сезон:
Возрастная
категория

Приём пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые ценности(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Борщ	250	2	4	12	110	19	2001
	Котлеты из говядины	90	14	11	14	209	2	182
	Макароны отварные с маслом	150	3	2	20	118		114
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	150	5	9	30	266		
	яблоки	100			10	47		231
Итого за обед			25	26	105	880		
Итого за день			25	26	117	880		

Сезон:
Возрастная
категория

Приём пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые ценности(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135	11	75
	Рыба, припущенная с овощами	100	23	6	5	255		157
	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91
	Компот из плодов свежих(яблоки)	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	100	8	2	48	266		
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	14	35
Итого за обед			37	20	113	995		
Итого за день			37	20	113	995		

Сезон:
Возрастная
категория

Приём пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые ценности(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп перловый	250	2	5	10	121	7	73
	Плов с говядиной	150	18	18	24	337	2	179
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	100	8	2	48	266		
Итого за обед			33	27	113	854		
Итого за день			33	27	113	854		

Сезон:
Возрастная
категория

Приём пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые ценности(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп рисовый	250	5	7	12	140	6	78
	Курица тушёная в соусе	90	14	17	7	168		198
	Макароны отварные	150	5	9	30	213		137
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	100	8	2	48	266		
Итого за обед			33	35	138	964		
Итого за день			33	35	138	964		

Сезон:
Возрастная
категория

Приём пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые ценности(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп чечевичный с овощами	250	2	3	5	127	11	78
	Котлеты из говядины	90	14	11	14	209	2	182
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	6	25	220		114
	Компот из плодов свежих яблок	200			28	114	4	236
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	14	35
	Хлеб пшеничный	100	8	2	48	266		1
Итого за обед			31	27	125	988		
Итого за день			31	27	125	988		

Сезон:
Возрастная
категория

Приём пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые ценности(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Щи из капусты с свежей картофелю	250	2	4	8	85	30	66
	Плов с говядиной	150	18	18	24	337	2	179
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	13	1	241
	Хлеб пшеничный	100	8	2	48	266		
	Яблоки	100			10	47	10	231
Итого за обед			29	24	121	748		
Итого за день			29	24	121	29		

Сезон:
Возрастная
категория

Приём пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые ценности(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Рассольник	250	2	5	10	121	7	73
	Рыба запечённая	90	17	4	3	123		160
	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91
	Хлеб пшеничный	100	8	2	48	266		
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	14	35
	Компот из сухофруктов	200	1		31	130	1	241
Итого за обед			32	20	119	865	47	
Итого за день			32	20	119	865	47	

Сезон:
Возрастная
категория

Приём пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые ценности(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп гороховый	250	5	3	22	131	12	78
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Хлеб пшеничный	100	8	2	48	266		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130		
Итого за обед			37	25	132	960		
Итого за день			37	25	132	960		

Сезон:
 Возрастная
 категория

Приём пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые ценности(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135	11	75
	Плов с говядиной	150	18	18	24	337	2	179
	Кисель	200			24	103		242
	Хлеб пшеничный	100	8	2	48	266		
	Салат из капусты с горошком	60	1	5	5	52	14	35
Итого за обед			29	28	106	893		
Итого за день			29	28	106	893		

Сезон:
Возрастная
категория

Приём пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые ценности(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп рисовый	250	5	7	12	140	6	78
	Котлеты из говядины	90	14	11	14	209	2	182
	Макароны отварные	150	5	9	30	213		137
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	100	8	2	48	266		
Итого за обед			33	29	145	1005		
Итого за день			33	29	145	1005		