

2024–2025 учебный год

3-4 классов

Примерное десятидневное меню обучающихся

МБОУ-СОШ №2 им.А.И.Герцена

Первая неделя

Утверждаю
Директор МБОУ-СОШ №2 им. А.И. Герцена г. Ульяновск
Л.А. Пинчукова 2024 г.



Первый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
204	200/10	Суп картофельный с рисом и цыпленком	2,02	3,1	18,4	189,5	0,2	0,1	20	46	1,1	
637	100	Голень цыпленка отварная	13,3	6,9	0,4	164	0,11	0,16	3,6	18,6	1,4	
413	150	Макароны отварные	2,4	9,15	34,2	244,5	0,075	0	0,045	11,39	0,91	
	60	Овощная нарезка	1,68	0	0,78	9,6	0,02	0,01	0,07	2,8	0,2	
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0	0	0,04	
Гост 31807-2018	20	Хлеб пеклеваемый	0,95	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,2	
	740	Пищевая ценность	19,25	19,35	77,4	709,6	0,274	0,27	23,645	80,15	5,74	

Второй день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
170	200/10/10	Борщ из свежей капусты с цыпленком и сметаной	6,5	9,3	16,5	199	0,06	0,06	45	47	0,7	

590	250	Жаркое,огурец консервированн.	11,25	9,31	26,3	313,9	0,073	0,165	2,26	85,85	0,25
Гост 31807-2018	20	Хлеб пеклеваный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
628	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0	0	0,045
	690	Пищевая ценность	19,25	18,81	67,2	701,3	0,329	0,15	3,18	51,16	3,055

Третий День

№ рецептур	Выход блюда	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
197	200/20/10	Рассольник «Ленинградский» со сметаной и цыпленком	7,5	8,6	18,5	213	0,13	0,08	28,7	24,3	0,95	
601	250	Плов со свинойной,овощ,нарезка	10,96	11,06	40,56	387	0,02	0,08	0,73	0		
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0	0	0,45	
Гост 31807-2018	30	Хлеб пеклеваный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26	
	710	Пищевая ценность	19,96	19,86	83,46	702	0,279	0,18	29,43	37,2	4,05	

Четвертый День

№ рецептур	Выход блюда	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
206	200/0	Суп картофельный с горохом	4,72	6,76	20,4	194	0,12	0,08	20,4	28,4	0,5	
668	90	Котлета рублен. из цыплат	10,23	10,34	8	254,3	0,05	0,03	0,16	31,24	1	
413	150	Макароны отварные	2,1	2,15	30,2	244,5	0,075	0	0,045	11,39	0,95	
	60	Овощная нарезка	1,68	0	0,78	9,6	0,02	0,01	0,07	2,8	0,5	
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,009	0	0	0	0,45	
Гост 31807-2018	20	Хлеб пеклеваный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26	
	720	Пищевая ценность	19,23	19,45	83,78	794,8	0,314	0,12	20,605	75,19	5,55	

Пятый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
187	200/20/10	Щи из свежей капусты с цыпленком и сметаной	4,62	6,4	9,62	138	0,07	0,06	31,6	36,8	1,1
591	50/40	Гуляш со свинины	7,1	8,53	28,4	287	0,09	0,14	9,1	39	1,5
Стр.140	150	Каша гречневая вязкая	4,5	4,75	20,25	174	0,06	0,01	0	8,74	0,38
	60	Овощная нарезка	1,68	0	0,78	9,6	0,02	0,01	0,07	2,8	0,4
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
Гост 31807-2018	30	Хлеб пеклеваемый	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
	760	Пищевая ценность	19,25	19,08	83,45	710,6	0,23	0,21	40,7	80,26	4,81

Вторая неделя

Первый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
702	200/30	Суп карт. с макаронами и цыпленком	6,1	4,6	18,1	197	0,2	0,1	20	46	1,15
601	250	Плов со свиной, овощн. нарезка	10,96	11,06	40,56	387	0,02	0,08	0,73	0	0,3
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
Гост 31807-2018	30	Хлеб пеклеваемый	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
	710	Пищевая ценность	20,56	18,86	83,06	690	0,36	0,25	29,1	92,46	4,94

Второй день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
170	200/10/10	Борщ из свежей капусты с цыпленком и сметаной	4,82	6,3	7,5	199	0,06	0,06	45	47	0,75
591	50/40	Гуляш со свинины	7,1	8,53	28,4	287	0,09	0,14	9,1	39	1,5
413	150	Макароны отварные	2,1	2,15	30,2	244,5	0,075	0	0,045	11,39	0,91
	60	Овощная нарезка	1,68	0	0,78	9,6	0,02	0,01	0,07	2,8	0,4
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
Гост 31807-2018	20	Хлеб пеклеваемый	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
	740	Пищевая ценность	19,2	22,18	90,3	732,5	0,225	0,15	45,775	62,85	3,91

Третий день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
197	200/10/10	Рассольник «Ленинградский» с цыпленком и курицей	4,82	8,6	18,5	219	0,13	0,08	28,7	24,3	0,95
608	90	Котлета мясная	7,36	12,8	9,36	208,2	0,09	0,11	4,8	16,2	2,5
140	150	Каша гречневая вязкая	4,5	6,75	22,09	171	0,06	0,01	0	8,74	0,38
	60	Овощная нарезка	1,68	0	0,78	9,6	0,02	0,01	0,07	2,8	0,4
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,05
Гост 31807-2018	20	Хлеб пеклеваемый	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
	740	Пищевая ценность	19,86	22,35	75,13	700,2	0,35	0,2	33,5	53,7	5,75

Четвертый день

№ рецептур	Выход блюда	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
187	200/10/10	Щи из свежей капусты с цыпленком и сметаной	4,5	4,4	10,4	138	0,07	0,06	31,6	36,8	1
622	90	Оладьи из пчени	10,85	12,55	6,21	238,10	0,39	12,99	15,15	12,84	1
683	150	Рис припущенный	3,6	2,3	37,05	224,5	0,17	0,13	26	42,54	1,18
	60	Овощная нарезка	1,68	0	0,78	9,6	0,02	0,01	0,07	2,8	0,4
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,01
Гост 31807- 2018	20	Хлеб пеклеваный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
	740	Пищевая ценность	19,25	19,25	78,84	702,6	0,7	13,19	72,75	96,64	4,45

Пятый день

№ рецептур	Выход блюда	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
206	200/10	Суп карт. с горохом и цыпленком	4,4	5,76	20,4	194	0,12	0,08	20,4	28,4	0,5
324	90	Котлета рыбная	8,52	5,92	13,68	206,4	0,09	0,11	0,6	42,24	0,62
694	150	Пюре картофельное	3,15	7,37	21,13	199	0,17	0,13	26	42,54	1,18
	60	Овощная нарезка	1,68	0	0,78	9,6	0,02	0,01	0,07	2,8	0,4
943	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,01	0	0	0,3	0,01
Гост 31807- 2018	20	Хлеб пеклеваный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
	730	Пищевая ценность	19,25	19,35	80,39	711	0,38	0,33	47	117,64	5,01