

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Старотиможинская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю:



Директор школы  
В.А. Красильников

**Двенадцатидневное меню для учащихся 1-4 классов**  
**МБОУ «Старотиможинская СОШ»**  
**на 2023-2024 учебный год**  
**(зимне-весенний сезон)**

*работаем с мв. 2024г*

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Болки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
<b>1-ая неделя</b>														
<b>1 День</b>														
ТТК	Коллета из мяса птицы	90	10,20	12,83	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 203 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,30	31,99	189,30	0,06	0,00	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
ТТК	Зеленый горошек К/С (доп.гарнир)	40	1,19	2,08	2,50	33,44	0,04	4,40	0,00	0,96	8,58	23,98	8,32	0,27
№349 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
Дели +	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>19,73</b>	<b>19,75</b>	<b>82,19</b>	<b>572,94</b>	<b>0,26</b>	<b>6,06</b>	<b>66,26</b>	<b>5,23</b>	<b>109,68</b>	<b>216,17</b>	<b>67,22</b>	<b>4,23</b>

25%

<b>2 День</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012	Дели +	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Плоды и ягоды свежие (яблоки)														
№ 175-219 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Сырники из творога с молочной кашей "Дружба"	50/150	12,92	14,39	31,09	292,26	0,11	0,85	51,58	1,52	178,25	229,27	39,46	0,94
№ 376 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Чай с сахаром	130/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,60	60,00	18,80	1,56
Дели +	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>16,03</b>	<b>15,29</b>	<b>66,74</b>	<b>458,46</b>	<b>0,20</b>	<b>10,88</b>	<b>51,58</b>	<b>2,28</b>	<b>216,80</b>	<b>303,07</b>	<b>68,66</b>	<b>4,96</b>

20%

<b>3 День</b>														
№ 15 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели -2017	Сыр порционно	10	2,63	2,66	0,00	34,33	0,00	0,07	21,00	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
№ 260 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели -2017	Гуляш из говядины	50/50	10,39	14,79	10,30	221,00	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
№ 171 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,77	2,29	39,72	214,00	0,21	0,00	0,00	0,40	23,99	207,35	140,52	4,71
№ 377 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
Дели +	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>20,20</b>	<b>20,36</b>	<b>79,97</b>	<b>609,65</b>	<b>0,33</b>	<b>3,02</b>	<b>21,00</b>	<b>3,76</b>	<b>173,55</b>	<b>500,46</b>	<b>193,71</b>	<b>10,12</b>

25%



<b>4 день</b>														
№ 52 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели - 2017	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 312 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели - 2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3	4,11	3,55	30,79	202,80	0,19	24,21	12,00	0,27	50,02	116,36	37,00	1,35
№ 376 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Чай с сахаром, с яблоком	180/10/10	0,11	0,06	10,98	44,70	0,00	1,03	0,00	0,02	12,55	3,90	2,30	0,48
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>18,76</b>	<b>20,66</b>	<b>82,24</b>	<b>607,58</b>	<b>0,36</b>	<b>30,17</b>	<b>58,26</b>	<b>5,07</b>	<b>144,37</b>	<b>287,73</b>	<b>87,34</b>	<b>5,28</b>

25%

<b>5 день</b>														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 15 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Сыр порционнно	15	3,95	3,99	0,00	51,50	0,01	0,11	31,50	0,06	150,00	90,00	8,25	0,11
№ 390,391,392 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	150/5	8,79	11,20	31,40	295,65	0,15	0,32	37,70	1,28	26,34	137,15	34,66	1,26
№ 379 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Кофейный напиток с молоком (сахар 20г)	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>20,18</b>	<b>18,83</b>	<b>81,33</b>	<b>612,90</b>	<b>0,31</b>	<b>11,72</b>	<b>89,20</b>	<b>2,24</b>	<b>331,82</b>	<b>389,40</b>	<b>83,51</b>	<b>5,15</b>

25%

<b>6 день</b>														
№ 47 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели - 2017	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40
№ 234 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2015	Биточки рыбные	90	13,17	10,70	15,79	193,30	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 302 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2015	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/3	3,63	6,50	37,58	223,35	0,03	0,00	12,00	0,29	6,03	78,81	25,46	0,53
№ 377 Сбор.реч. На прод.но для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>533</b>	<b>19,91</b>	<b>20,58</b>	<b>80,47</b>	<b>568,79</b>	<b>0,18</b>	<b>14,85</b>	<b>58,26</b>	<b>12,48</b>	<b>107,15</b>	<b>233,23</b>	<b>70,04</b>	<b>3,69</b>
	<b>Итого за 6 дней 1 недели:</b>	<b>3176</b>	<b>114,83</b>	<b>115,47</b>	<b>472,94</b>	<b>3430,32</b>	<b>1,64</b>	<b>76,70</b>	<b>344,56</b>	<b>31,05</b>	<b>1083,38</b>	<b>1930,05</b>	<b>570,47</b>	<b>33,43</b>

25%

## 2-ая неделя

1 день														
ТТК	Котлета из мяса птицы	90	10,20	12,93	13,79	198,00	0,09	0,94	46,26	2,52	47,83	85,09	18,72	1,26
№ 182 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	4,09	5,08	37,26	216,90	0,17	1,05	28,20	0,13	122,85	164,13	42,84	1,10
№ 376 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Чай "Витаминный" с шиповником	185/10/5	0,24	0,09	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,19	13,95	3,65	2,25	0,42
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	8,70	45,00	14,10	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>528</b>	<b>18,40</b>	<b>18,66</b>	<b>87,65</b>	<b>587,25</b>	<b>0,34</b>	<b>52,02</b>	<b>74,46</b>	<b>3,53</b>	<b>198,33</b>	<b>314,12</b>	<b>81,41</b>	<b>4,22</b>
2 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Флоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 265 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Плов из говядины с рисовой крупой	50/150	15,95	19,55	39,75	408,42	0,04	0,27	0,00	4,23	29,33	176,23	40,58	2,64
№ 376 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,27
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,60	0,03	0,00	0,00	0,28	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>19,64</b>	<b>20,41</b>	<b>79,78</b>	<b>593,77</b>	<b>0,13</b>	<b>10,30</b>	<b>0,00</b>	<b>4,98</b>	<b>67,08</b>	<b>236,28</b>	<b>63,88</b>	<b>6,16</b>
3 день														
№ 229 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,05	6,09	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
№ 312 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Пюре картофельное	150	3,09	6,98	20,48	157,05	0,14	18,16	12,00	0,21	37,70	87,50	27,75	1,02
№ 321 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Капуста тушеная (доп. гарнир)	50	1,03	1,62	4,71	37,55	0,01	8,58	0,00	0,87	27,73	20,07	10,33	0,40
№342 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Компот из свежих яблок (75С)	200	0,16	0,16	17,90	74,60	0,01	0,90	0,00	0,08	13,88	4,40	5,14	0,92
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
	<b>Итого:</b>	<b>538</b>	<b>15,99</b>	<b>15,13</b>	<b>64,11</b>	<b>456,45</b>	<b>0,25</b>	<b>31,37</b>	<b>17,82</b>	<b>4,06</b>	<b>125,37</b>	<b>296,91</b>	<b>96,65</b>	<b>3,58</b>

25%

25%

20%



<b>4 день</b>														
ТТК	Тестели куриные с гречневой крупой в сметанно-томатном соусе	60/40	3,17	5,19	9,85	118,01	0,07	0,28	29,62	0,46	21,68	92,80	26,56	1,04
№ 203 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6,64	7,60	31,78	221,94	0,07	0,00	12,00	1,19	6,55	45,50	25,34	1,33
№ 382 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр.134, 2012	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Доля +	<b>Итого:</b>	<b>513</b>	<b>16,17</b>	<b>16,57</b>	<b>63,98</b>	<b>489,05</b>	<b>0,22</b>	<b>1,86</b>	<b>66,02</b>	<b>1,98</b>	<b>186,15</b>	<b>282,37</b>	<b>77,44</b>	<b>3,15</b>

20%

<b>5 день</b>														
ТТК	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр.184, 2012	Овощи тушеные с мясом	50/150	12,48	15,68	19,34	271,50	0,12	18,77	39,00	4,67	59,15	148,63	39,69	2,23
№ 143,241 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр.134, 2012	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Доля +	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>15,82</b>	<b>16,41</b>	<b>65,93</b>	<b>481,80</b>	<b>0,20</b>	<b>29,49</b>	<b>39,00</b>	<b>5,71</b>	<b>113,33</b>	<b>202,57</b>	<b>70,35</b>	<b>5,42</b>

20%

<b>6 день</b>														
ТТК	Салат из отварной моркови и свеклы с зеленым горошком	60	0,96	2,11	4,33	40,50	0,03	3,70	0,00	1,04	17,99	28,61	15,62	0,56
ТТК	Котлеты "Аппетитные"	90	12,90	12,15	13,15	214,20	0,12	0,41	6,21	32,29	30,51	109,69	23,76	2,83
№ 171 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	3,79	4,47	39,76	233,80	0,21	0,00	0,00	0,40	24,89	208,07	140,52	4,78
№ 377 Сбор.реч. На прод.мо для обуч. Во всех образ.учреж.Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,16	0,33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр.134, 2012	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
Доля +	<b>Итого:</b>	<b>533</b>	<b>20,05</b>	<b>18,99</b>	<b>82,15</b>	<b>600,32</b>	<b>0,39</b>	<b>6,13</b>	<b>6,21</b>	<b>34,07</b>	<b>92,64</b>	<b>369,83</b>	<b>186,26</b>	<b>8,83</b>
	<b>Итого за 6 дней 2 недели:</b>	<b>3187</b>	<b>106,063</b>	<b>106,167</b>	<b>443,603</b>	<b>3208,637</b>	<b>1,53236</b>	<b>131,173</b>	<b>203,51</b>	<b>54,3312</b>	<b>782,8874</b>	<b>1702,068</b>	<b>575,99</b>	<b>31,3631</b>
	<b>ВСЕГО за 12 дней:</b>	<b>6363</b>	<b>220,89</b>	<b>221,64</b>	<b>916,54</b>	<b>6638,96</b>	<b>3,17</b>	<b>207,88</b>	<b>548,07</b>	<b>85,38</b>	<b>1866,26</b>	<b>3632,12</b>	<b>1146,46</b>	<b>64,80</b>
	<b>В среднем на 1 учащегося в день:</b>	<b>530</b>	<b>18,41</b>	<b>18,47</b>	<b>76,38</b>	<b>553,26</b>	<b>0,26</b>	<b>17,32</b>	<b>45,67</b>	<b>7,12</b>	<b>155,52</b>	<b>302,68</b>	<b>95,54</b>	<b>5,40</b>

25%