

Утверждаю  
Директор школы  
Т.А. Балихина  
«01» августа 2023 г.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОЛОКОЛЬНИНСКАЯ НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД  
2023 – 2024

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 лет и старше**

## день ПЕРВЫЙ

Наименование блю и кулинарных изделий	Вы - ход, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
		Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Макаронные изделия отварные	150	12	3,2	62,4	334	66	286	76	6,4	0,28	0	34,5	0,38
Тефтели мясные	80	8	8	9	150	22	11	19	0				
Чай	200	0,4	0	15	62	19,35	16,48	10,8	1,69	0	10,2	10	0
Хлеб	30	2,7	0,9	15,3	80	11,22	56,76	20,79	0,92	0,05	0	0	3,41
Масло сливочное	10	0,1	7.2	0,1	66	0	2	3	0	0	0	0,05	0,1
Сыр	15	4,05	4,05	0	53	144	81	8,4	0,9	0,42	0,4	0	0
<b>ИТОГО</b>	<b>485</b>	<b>26,53</b>	<b>23,35</b>	<b>101,8</b>	<b>745</b>	<b>262,57</b>	<b>453,24</b>	<b>137,99</b>	<b>9,91</b>	<b>0,75</b>	<b>10,6</b>	<b>44,55</b>	<b>3,89</b>

день ВТОРОЙ

Наименование блюд и кулинарных изделий	Вы - ход, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
		Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Сырники со сметаной	200/ 15	28/ 0,3	36/ 17	6/ 4,2	430	17,68	83,79	14,94	1,28	0,04	0,69	0,13	1,69
Кофейный напиток	200	1,5	1,6	22,3	119	67,35	45	8,5	0,11	0,02	0,6	0,1	0
Хлеб	30	2,7	0,9	13,3	80	11,22	56,76	20,79	0,92	0,05	0	0	0,56
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	2	3	0	0	0	0,05	0,1
<b>ИТОГО</b>	<b>455</b>	<b>32,6</b>	<b>62,7</b>	<b>45,9</b>	<b>695</b>	<b>44,18</b>	<b>212,8</b>	<b>60,97</b>	<b>2,84</b>	<b>0,13</b>	<b>4,29</b>	<b>0,18</b>	<b>2,92</b>

день **ТРЕТИЙ**

Наименование и кулинарных изделий	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
		Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Картофельное пюре	150	3,24	0,6	23,14	120	18,22	75,41	300	1,2	0,16	21,3	59,5	0,02
Рыба припущенная	80	12,1	8,4	7,6	127	46,75	187,4	40,04	1,06	0,09	4,7	37,1	3,7
Чай с лимоном	200\07	0,05	0	15,3	63	22,15	18,02	11,64	1,73	0	3	0	0,01
Хлеб	30	2,3	0,9	15,4	79	5,7	19,5	3,9	0,36	0	0	0	0,51
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	2	3	0	0	0	0,05	0,1
<b>ИТОГО</b>	<b>470,7</b>	<b>21,03</b>	<b>17,7</b>	<b>74,68</b>	<b>455</b>	<b>92,82</b>	<b>302,33</b>	<b>88,58</b>	<b>4,35</b>	<b>0,25</b>	<b>29</b>	<b>59,5</b>	<b>4,34</b>

день **ЧЕТВЁРТЫЙ**

Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	<b>B1</b>	<b>C</b>	<b>A</b>	<b>E</b>
Каша рисовая молочная	200	5	0,4	53,6	244	32	70	20	0,8	0,04	0	0,04	0,99
Йогурт порционный	115	4	3,1	13,3	100	303	228	35	0,2	0,09	7,59	0,24	0,23
Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,07	150	130,7	116,2	32,1	1,04	0,04	1,3	1,3	0,01
Хлеб	30	2,7	0,9	15,3	80	11,22	56,76	20,79	0,92	0,05	0	0	0,56
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	2	3	0	0	0	0,05	0,1
<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>15,67</b>	<b>15,3</b>	<b>107,37</b>	<b>640</b>	<b>476,92</b>	<b>472,96</b>	<b>110,89</b>	<b>2,96</b>	<b>1,2</b>	<b>8,89</b>	<b>1,78</b>	<b>1,79</b>

**день ПЯТЫЙ**

Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
		Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	0,8	39,2	200	12	48	1,2	1,32	0,18	0	0	1,12
Котлета	50	6,3	7	3,8	90	15,8	7	10	1	0,01	0	0	0,09
Чай с сахаром	200	0,4	0	15	62	19,35	16,48	10,8	1,69	0	10,2	10	0
Хлеб	30	2,7	0,9	15,3	80	11,22	56,76	20,79	0,92	0,05	0	10	0,56
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	2	3	0	0	0	0,05	0,1
<b>ИТОГО</b>	<b>440</b>	<b>17,9</b>	<b>15,9</b>	<b>73,4</b>	<b>498</b>	<b>58,37</b>	<b>130,24</b>	<b>45,79</b>	<b>4,93</b>	<b>0,24</b>	<b>10,2</b>	<b>20,05</b>	<b>1,87</b>

день **ШЕСТОЙ**

Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
		Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Картофель тушеный курицей	150/80	26,2	12,4	199,6	670	128	349	10	8	0,9	4,7	3	3,4
Компот из с/фр.	200	5,05	0	15,3	63	22,15	18,02	11,64	1,73	0	3	0	0,01
Хлеб	30	2,7	0,9	15,3	80	11,22	56,76	20,79	0,92	0,05	0	0	0,56
Сыр	15	4,05	4,05	0	52,6	19	6,6	2,1	1,2	0	0	0	0,09
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	2	3	0	0	0	0,05	0,1
<b>ИТОГО</b>	<b>485</b>	<b>38,1</b>	<b>24,55</b>	<b>230,3</b>	<b>931,6</b>	<b>180,37</b>	<b>432,38</b>	<b>47,53</b>	<b>11,85</b>	<b>0,95</b>	<b>7,7</b>	<b>3,05</b>	<b>4,16</b>

день СЕДЬМОЙ

Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
		Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Сырники со сметаной	200/15	26/ 0,3	36/ 1,7	6 4,2	430	176	340	16	0,2/ 0,4	0,2 0,03	0,04	0	0,2
Кофейный напиток	200	1,5	1,6	22,3	119	67,35	45	8,5	0,11	0,02	0,6	0,1	0
Хлеб	30	2,7	9	15,3	80	11,22	56,76	20,79	0,92	0,05	0	0	0,56
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	2	3	0	0	0	0,05	0,1
<b>ИТОГО</b>	<b>455</b>	<b>30,6</b>	<b>58,1</b>	<b>81,1</b>	<b>695</b>	<b>254,57</b>	<b>443,76</b>	<b>48,29</b>	<b>3,47</b>	<b>1,63</b>	<b>0,64</b>	<b>0,15</b>	<b>0,86</b>



день **ВОСЬМОЙ**

Наименование и кулинарных изделий	Выход , г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
		Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Макаронные изделия отварные	150	19,5	1,7	106,5	501	9	36	18	0,9	0,01	0,2	13	0
Биточки мясные	80	12,2	9,3	11,3	200	17,98	90,2	12,86	0,9	0,1	0,11	0	0,1
Чай с лимоном	200	3,87	3,8	25,07	150	130,7	116,2	32,1	1,05	0,04	1,3	0,3	0,01
Хлеб	30	2,7	0,9	15,3	80	11,22	56,76	20,9	0,92	0,05	0	0	0,56
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	2	3	0	0	0	0,05	0,1
Сыр	15	4,05	4,05	0	38,3	19,5	5,1	2,3	1,3	0,3	0,1	0	0,2
<b>ИТОГО</b>	<b>485</b>	<b>42,42</b>	<b>26,95</b>	<b>158,27</b>	<b>1035,3</b>	<b>187,14</b>	<b>306,26</b>	<b>89,16</b>	<b>5,07</b>	<b>2,3</b>	<b>1,71</b>	<b>13,35</b>	<b>0,97</b>

день ДЕВЯТЫЙ

Наименование и кулинарных изделий	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
		Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Каша пшённая молочная	200	24	6	138	294	32	83	25	0,78	0,15	0,9	0	2,5
Какао	200	0,05	0	15,3	63	22,15	18,02	11,64	1,73	0	3	0	0,01
Хлеб	30	2,7	0,9	15,3	80	11,22	56,76	20,79	0,92	0,05	0	0	0,56
Йогурт порцион.	115	4	3,1	13,3	100	303	228	35	0,2	0,09	7,59	0,24	0,23
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	2	3	0	0	0	0,05	0,1
<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>30,85</b>	<b>17,2</b>	<b>182</b>	<b>603</b>	<b>367,77</b>	<b>387,78</b>	<b>95,43</b>	<b>4,93</b>	<b>0,29</b>	<b>11,49</b>	<b>0,29</b>	<b>3,4</b>

день ДЕСЯТЫЙ

Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
		Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
Каша гречневая рассыпчатая	200	12	3,2	62,4	334	66	286	76	6,4	0,28	0	34,5	0,38
Курица	80	16	16,2	0	220	14	14,2	16	1,1	0,2	7,2		38,4
Чай с лимоном	200	1,5	1,6	22,3	119	67,35	45	8,5	0,11	0,02	0,6	0,1	0
Хлеб	30	2,7	0,9	15,3	80	11,22	56,76	20,79	0,92	0,05	0	0	0,56
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	2	3	0	0	0	0,05	0,1
<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>32,3</b>	<b>29,1</b>	<b>100,1</b>	<b>819</b>	<b>158,57</b>	<b>403,96</b>	<b>124,29</b>	<b>8,53</b>	<b>0,55</b>	<b>0,78</b>	<b>34,65</b>	<b>39,44</b>