

УТВЕРЖДЕНО:



О.И.Никифорова

Приказ № 129 от 27.08 2024г

**МЕНЮ**  
**МБОУ «Зеленодольская СОШ»**  
**на 2024-2025 учебный год**  
**для учащихся 1-4 классов.**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
195	Каша манная с изюмом:	200	7,82	13,32	44,46	328,92
14	Масло сливочное (порциями)	30		24,6	0,3	225
415	Какао	200	3,56	3,36	12,44	94,14
18	Хлеб из муки пшеничной	100	7,50	2,90	51,40	261,70
403	Яблоко	100	0,04	0,04	9,80	44,40

День - вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,51	25,06	5,68	261,03
298	Голубец ленивый	100	8,82	5,65	12,4	136,87
54	Огурец в нарезке	60	0,45	0,07	1,5	8,47
377	Чай с лимоном	200	0,04		12,1	48,62
18	Хлеб из муки пшеничной	100	7,50	2,90	51,40	261,70
393	Апельсины	100	0,90	0,20	8,10	37,80

День - среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
206	Суп гороховый	200	5,27	4,22	13,06	107,8
15	Сыр (порциями)	30	6,69	8,85		109,2
377	Чай с лимоном	200	0,04		12,1	48,62
18	Хлеб из муки пшеничной	100	7,50	2,90	51,40	261,70
394	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	94,50

День - четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7- 11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
302	Гречка отварная рассыпчатая	180	0,68	115,48	1,11	1046,48
260	Гуляш	100	14,55	16,78	2,88	221
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44
349	Компот из сухофруктов	200	0,96		51,36	196,72
18	Хлеб из муки пшеничной	100	7,50	2,90	51,40	261,70
399	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	35,00

День - пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
87	Суп рыбный	200	5,25	8,07	13,76	160,71
2	Бутерброд с повидлом	45	2,24	3,53	24,8	140,4
377	Чай с лимоном	200	0,04		12,1	48,62
18	Хлеб из муки пшеничной	100	7,50	2,90	51,40	261,70
338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0

День - понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
204	Макаронны отварные с сыром	200	19,85	13,6	84,85	522,69
738	Пирожок с повидлом	60	3,50	3,75	34,77	187
415	Какао	200	3,56	3,36	12,44	94,14
18	Хлеб из муки пшеничной	100	7,50	2,90	51,40	261,70
403	Яблоко	100	0,04	0,04	9,80	44,40

День - вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
161	Пюре гороховое	150	17,58	8,5	40,99	291,09
268	Котлеты	100	15	22	13,01	312,72
54	Помидор в нарезке	60	0,67	0,15	2,25	12,82
349	Компот из сухофруктов	200	0,96		51,36	196,72
18	Хлеб из муки пшеничной	100	7,50	2,90	51,40	261,70
393	Апельсины	100	0,90	0,20	8,10	37,80

День - среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
82	Борщ	200	0,60	0,04	4,24	18,86
15	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85		109,20
377	Чай с лимоном	200	0,04		12,1	48,62
18	Хлеб из муки пшеничной	100	7,50	2,90	51,40	261,70
394	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	94,50

День - четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
265	Плов	200	18,85	15,6	18,64	285,78
54	Огурец в нарезке	60	0,45	0,07	1,5	8,47
552	Кисель из черной смородины с/м	200				
18	Хлеб из муки пшеничной	100	7,50	2,90	51,40	261,70
399	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	35,00

День - пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,51	25,06	5,68	261,03
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	7,88	4,14	3,74	
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44
943	Чай	200	0,2		14,0	56,8
18	Хлеб из муки пшеничной	100	7,50	2,90	51,40	261,70
338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0