ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Семячковской школы
на 2024 – 2025 уч. год 1-4 кл.

1 день

Наименование блюда	**Выход**	**Белки г**	**Жиры г**	**Углев. г**	**Эн.цен. ккал**	**Вит.С мг**	**Вит. Е мг**	**Вит. В1 мг**	**Са мг**	**Fe мг**	**№ рецептуры**	**Цена**
Завтрак												
Каша гречневая молочная	200	12,06	30,57	3	183	0,8	0,3	0,12	275,2	1,11	№268 2018	20,31
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,7	0,0	0,03	108,3	0,12	№457 2018	1,8
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№79 2018	8,5
Хлеб (батон)	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17		2,61
Фрукты свежие (яблоко)	123	0,48	0,48	11,76	53						№82 2018	15,99
Сыр	12	3,5	4,4	0	54						№75 2018	10,2
Итого:	**575**	**18,3**	**43,16**	**41,99**	**446**	**1,5**	**0,04**	**0,18**	**329,9**	**5,27**		**59,41**
Обед												
Салат из капусты с р\м.	50	0,8	3,05	4,35	48	9,85	1,4	0,02	22,8	0,3	№1 2018	
Суп гороховый	250	2,2	3,4	11,0	84	8,0	0,23	0,1	26,8	0,96	№114 2018	
Плов из кур	210	21,1	23,8	27,3	408	1,2	5,6	0,06	28,7	1,53	№375 2018	
Компот из сух.фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№495 2018	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56		
		27,34	**30,83**	**76,11**	**694**	**19,25**	**7,63**	**0,26**	**112,4**	**5,04**		
		39,3	**56,07**	**133,94**	**1101**	**28,65**	**8,1**	**0,44**	**442,3**	**10,31**		

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Семячковской школы
на 2024 – 2025 уч. год 1-4 кл.

2 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углев. г	Эн.цен. ккал	Вит. С мг	Вит.Е мг	Вит. В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры	Цена
Завтрак												
Тефтели мясные (свинина)	110	9,4	8,1	9,9	150	0,43	0,65	0,06	110,7	2,26	№350 2018	23,56
Гречка отварная	140	5	3,2	3,5	232	0,5	0,06	0,02	4,55	0,15	№ 202 2018	10,27
сок	200	1	0,2	20,2	42	0,7	0,0	0,03	108,3	0,12		8,67
Хлеб (батон)	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17		2,61
Фрукты (яблоко)	110	0,4	0,4	9,8	56	0,1	0,08	0,01	132,1	0,15	№ 148 2018	14,3
Итого:	**590**	**17,78**	**12,26**	**61,2**	**532**							**59,41**
Обед												
Салат из моркови с яблоками	50	0,5	3,1	4,1	47	2,3	1,9	0,03	11,6	0,66	№22 2018	
Щи из св. капусты с картоф.	250	1,58	4,5	5,8	70	11,9	2,35	0,05	37,05	0,78	№104 2018	
Котлета мясная	50	8,7	6,9	7,8	128	0,15	0,07	0,08	27,05	1,42	№339 2018	
Макароны отварные	150	5,55	0,45	29,6	190	0,0	0,84	0,06	13,8	1,08	№256 2018	
Кисель из яблок сушеных	200	0,2	0,02	26,4	106	0,0	0,2	0,0	16,4	0,74	№480 2018	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56		
		19,17	**15,45**	**87,06**	**611**	**14,35**	**5,39**	**0,29**	**119,9**	**6,24**		
		40,29	**69,27**	**122,89**	**1070**	**16,08**	**6,19**	**0,46**	**486,29**	**10,09**		

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБОУ Семячковской СОШ
от «02» сентября 2024 года № 160
Директор _____ Дедущенкова Г.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Семячковской школы
на 2043 – 2025 уч. год 1-4 кл.

3 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углев. г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит. Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры	Цена
Завтрак												
Макароны отварные с сыром	200	11,07	9	32,3	255	0,92	0,06	0,6	43,28	1,26	№259 2018	23,57
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	0,01	0,03	111,3	0,65	№462 2018	12,37
Хлеб (батон)	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17		2,61
Мандарины	55	1,6	1,08	2,09	13						№148 2018	12,36
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№79 2018	8,5
Итого:	**495**	**18,03**	**20,59**	**66,12**	**480**	**0,6**	**0,5**	**0,15**	**166,9**	**16,05**		**59,41**
Обед												
Винегрет овощной с р\м.	50	0,65	3,1	3,25	44	3,05	1,4	0,02	11	0,35	№47 2018	
Суп вермишелевый	250	2,6	2,5	16,45	99	5,45	1,4	0,09	21,5	0,96	№130 2018	
Рагу из кур	175	16,5	20,4	13,9	305	8,6	3,3	0,14	29,6	2,25	№376 2018	
Компот из сух.фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№495 2018	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56		
		22,99	**26,58**	**67,06**	**602**	**17,3**	**6,53**	**0,33**	**96,2**	**5,81**		
		34,77	**32,26**	**158,16**	**1038**	**17,9**	**7,03**	**0,48**	**263,1**	**21,86**		

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Семячковской школы
на 2024 – 2025 уч. год 1-4 кл.

4 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углев. г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит. Е мг	Вит. В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры	Цена
Завтрак												
Суп молочный рисовый	200	6,2	6,9	20,6	183	0,8	0,3	0,12	275,2	1,11	№268 2018	17,93
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0,7	0,0	0,03	108,3	0,12	№459 2018	3,37
Хлеб (батон)	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17		2,61
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№79 2018	8,5
Йогурт порциональный	120	5	3,2	3,5	68	0,5	0,06	0,02	4,55	0,15		27
Итого:	**560**	**13,56**	**17,81**	**51,53**	**409**	**1,5**	**0,32**	**0,2**	**397,24**	**2,93**		**59,41**
Обед												
Салат витаминный с р\м.	50	0,65	3,1	3,05	43	6,65	1,45	0,02	17,75	0,51	№2 2018	
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,4	7,15	76	7,48	2,4	0,05	40,9	1,21	№95 2018	
Тефтели мясные в соусе	100	9,4	8,1	9,9	150	1,4	0,4	0,05	39,6	1,4	№350 2018	
Каша гречневая	150	5,6	5,76	9,8	174	0	0,4	0,14	14,1	3,0	№202 2018	
Кисель из сух\фруктов	200	0,2	0,02	26,4	106	0	0,2	0,0	16,4	0,74	№480 2018	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56		
		20,29	**21,86**	**69,66**	**619**	**15,53**	**4,88**	**0,33**	**142,75**	**8,42**		
		57,25	**41,57**	**126,69**	**1141**	**17,03**	**5,2**	**0,53**	**539,99**	**11,35**		

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Семячковской школы
на 2024 – 2025 уч. год 1-4 кл.

5 день

Наименование блюда	**Выход**	**Белки г**	**Жиры г**	**Углев. г**	**Эн.цен. ккал**	**Вит.С мг**	**Вит.Е мг**	**Вит. В1 мг**	**Са мг**	**Fe мг**	**№ рецептуры**	**Цена**
Завтрак												
каша манная молочная	200	7,72	17,05	35,96	238	0,32	0,64	0,12	52,9	0,77	№214 2018	20,33
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88						№465 2018	12,37
Фрукты свежие (яблоко)	120	0,34	0,34	8,4	59						№82 2018	15,6
Хлеб (батон)	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17		2,61
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№79 2018	8,5
Итого:	**560**	**12,92**	**27,5**	**75,89**	**503**	**1,92**	**0,92**	**0,71**	**75,48**	**4,38**		**59,41**
Обед												
Салат из свеклы с р\м	60	0,84	3,66	4,56	55	4,62	1,62	0,01	20,8	0,78	№26 2018	
Суп рисовый с фрикадельками	25/250	8,0	9,8	9,9	160	0,28	2,5	0,04	20,4	1,33	№127 2018	
Рыба тушеная с овощами в соусе	140	13,3	2,3	7,2	103	3,1	1,8	0,09	38,4	0,88	№299 2018	
Картофельное пюре	150	3,15	6,0	9,15	102	3,75	0,15	0,12	38,25	0,87	№377 2018	
Компот из сух.фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№495 2018	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56		
		28,39	**21,73**	**63,51**	**565**	**11,18**	**6,23**	**0,34**	**148,45**	**5,98**		
		50,14	**33,68**	**132,89**	**1052**	**13,1**	**7,15**	**1,05**	**223,93**	**10,36**		

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Семячковской школы
на 2024 – 2025 уч. год 1-4 кл.

6 день

Наименование блюда	**Выход**	**Белки г**	**Жиры г**	**Углев. г**	**Эн.цен. ккал**	**Вит.С мг**	**Вит. Е мг**	**Вит. В1 мг**	**Са мг**	**Fe мг**	**№ рецептуры**	**Цена**
Завтрак												
омлет натуральный	115	13,06	13,67	4,1	220	0,72	0,76	0,18	146,26	1,7	№268 2018	29.63
Кукуруза консервированная	20	0,7	0,9	1,3	25						№157 2018	10
сок	200	1	0,2	20,2	42	0,7	0,0	0,03	108,3	0,12		8,67
Хлеб (батон)	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17		2,61
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№79 2018	8,5
Итого:	**375**	**16,82**	**22,38**	**43,53**	**405**	**10,64**	**0,93**	**0,22**	**414,76**	**5,56**		**59,41**
Обед												
Салат из моркови с сахаром	50	0,6	3,05	5,6	52	1,55	1,95	0,03	12,2	0,32	№21 2018	
Рассольник ленинградский	250	1,9	5,1	13,2	106	6,95	2,35	0,88	14,75	0,8	№100 2018	
Гуляш из свинины	120	18,7	17,0	4,2	245	0,6	0,7	0,04	16,9	2,67	№327 2018	
Макарон отварной	150	3,8	5,43	38,85	219	0,0	0,28	0,03	7,2	0,02	№385 2018	
Кисель из сух\фруктов	200	0,2	0,02	26,4	106	0	0,2	0,0	16,4	0,74	№480 2018	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56		
		27,84	**29,98**	**96,65**	**768,9**	**8,15**	**5,14**	**0,24**	**95,76**	**6,11**		
		44,4	**62,02**	**175,9**	**1317,9**	**18,79**	**6,07**	**0,46**	**510,52**	**11,67**		

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Семячковской школы
на 2024 – 2025 уч. год 1-4 кл.

7 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углев. г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит. В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры	Цена
Завтрак												
каша овсяная молочная	200	9,42	9,04	31,46	241	0	1,1	0,07	39,6	17,5	№212 2018	19,35
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,7	0,0	0,03	108,3	0,12	№457 2018	1,8
Сыр	12	3,5	4,4	0	54	0,1	0,08	0,01	132,1	0,15	№75 2018	10,2
Хлеб (батон)	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17		2,61
Мандарины	75	0,34	10,34	9,7	57						№148 2018	16,95
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№79 2018	8,5
Итого:	**527**	**15,52**	**21,49**	**68,39**	**508**	**6,1**	**1,56**	**0,28**	**88,88**	**24,78**		**59,41**
Обед												
Винегрет овощной с р/м	50	0,65	3,1	3,25	44	3,05	1,4	0,02	11	0,35	№47 2018	
Суп гороховый	250	2,2	3,4	10,9	84	8,0	0,22	0,1	26,8	0,96	№114 2018	
Жаркое по-домашнему	220	22,4	23,5	14,0	357	3,9	3,7	0,14	27,2	3,92	№328 2018	
Компот из сух.фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№495 2018	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56		
		28,49	**30,58**	**61,61**	**639**	**15,15**	**5,75**	**0,34**	**99,1**	**7,43**		
		46,89	**45,06**	**120,45**	**1063**	**21,25**	**7,31**	**0,62**	**187,98**	**32,21**		

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Семячковской школы
на 2024 – 2025 уч. год 1-4 кл.

8 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углев. г	Эн.цен. ккал	Вит. С мг	Вит. Е мг	Вит. В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры	Цена
Завтрак												
запеканка творожная со сгущеным молоком	100	22,15	7,6	21,7	234						№279 2018	33,67
Чай	200	0,2	0,1	9,3	38	0,7	0,0	0,03	108,3	0,12	№457 2018	1,8
Хлеб (батон)	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17		2,61
Мандарины	57	0,48	0,48	11,76	61						№148 2018	12,83
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№79 2018	8,5
Итого:	**397**	**24,89**	**15,79**	**60,69**	**452**	**1,52**	**0,86**	**0,27**	**400,67**	**3,67**		**59,41**
Обед												
Салат из капусты с яблоками с р/м	50	0,6	3,1	3,1	43	7,75	2,25	0,02	17,5	0,64	№3 2018	
Суп с макаронными изделиями	200	2,6	2,53	16,45	99	5,45	1,4	0,09	21,5	0,96	№130 2018	
Котлета мясная	50	8,7	6,9	7,8	128	0,15	0,07	0,08	27,05	1,42	№339 2018	
Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	21,3	0,45	0,04	90,15	1,32	№380 2018	
Кисель из сух\фруктов	200	0,2	0,02	26,4	106	0	0,2	0,0	16,4	0,74	№480 2018	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56		
		18,04	**18,13**	**79,26**	**554**	**34,65**	**4,37**	**0,3**	**186,6**	**6,64**		
		35,32	**42,08**	**166,4**	**1061**	**36,17**	**5,23**	**0,57**	**587,27**	**10,31**		

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Семячковской школы
на 2024 – 2025 уч. год 1-4 кл.

9 день

Наименование блюда	**Выход**	**Белки г**	**Жиры г**	**Углев. г**	**Эн.цен. ккал**	**Вит. С мг**	**Вит.Е мг**	**Вит. В1 мг**	**Са мг**	**Fe мг**	**№ рецептуры**	**Цена**
Завтрак												
Суп молочный с макаронами	200	5,2	12,65	18,84	154	0,32	0,64	0,12	52,9	0,77	№214 2018	19,93
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88						№465 2018	12,37
Фрукты свежие (яблоко)	110	0,42	0,42	10,3	57						№82 2018	14,3
Сыр	12	3,5	4,4	0	54	0,1	0,08	0,01	132,1	0,15	№75 2018	10,2
Хлеб (батон)	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17		2,61
Итого:	**552**	**13,9**	**20,33**	**60,54**	**405**	**7,17**	**0,87**	**0,31**	**120,23**	**3,99**		**59,41**
Обед												
Салат из моркови с изюмом	50	0,6	3,05	8,1	63	1,35	1,5	0,03	14,55	0,43	№24 2018	
Борщ с капустой и картофелем на м/б	250	1,8	4,4	7,15	76	7,5	2,4	0,05	40,9	1,21	№95 2018	
Цыплята тушеные в соусе	120	16,9	18,3	3,8	247	1,3	0,7	0,04	29,6	1,52	№367 2018	
Гречка отварная	150	3,5	5,4	28,5	177	0	0,27	0,02	2,7	0,02	№386 2018	
Компот из сух.фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,69	№495 2018	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56		
		26,04	**31,73**	**81,01**	**717**	**10,35**	**5,3**	**0,22**	**121,85**	**5,43**		
		41,69	**39,75**	**131,2**	**1021**	**17,52**	**6,17**	**0,53**	**242,08**	**9,42**		

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Семячковской школы
на 2024 – 2025 уч. год 1-4 кл.

10день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углев. г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит. Е мг	Вит. В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры	Цена
Завтрак												
Каша пшенная молочная	200	8,66	7,86	37,2	254	1,44	0,72	0,09	144,3	1,47	№63 2018	19,28
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	0,01	0,03	111,3	0,65	№462 2018	12,37
Хлеб (батон)	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17		2,61
Сыр	12	3,5	4,4	0	54	0,1	0,08	0,01	132,1	0,15	№75 2018	10,2
Фрукты свежие (яблоко))	109	0,48	0,48	11,76	67	61					№82 2018	14,96
Итого:	**551**	**14,82**	**13,2**	**73,06**	**460**	**10,64**	**0,93**	**0,22**	**414,76**	**5,56**		**59,41**
Обед												
Салат из свеклы с зел.горошком с р/м	60	0,75	3,1	3,8	46	2,6	1,85	0,02	13,45	0,66	№30 2018	
Суп пшенный	250	3,2	5,18	15,2	120	0,7	2,4	0,1	21,15	1,03	№126 2018	
Котлета рыбная	100	16,2	14,1	5,9	215	12,5	1,7	0,08	26,4	6,03	№356 2018	
Картофель отварной	150	2,8	7,7	15,8	144	20,7	3,3	0,16	17,08	1,2	№152 2018	
Компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	106	0,1	0,1	0,0	16,4	0,9	№480 2018	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0,0	0,0	0,07	14,0	1,56		
		25,89	**30,57**	**71,56**	**703**	**36,6**	**9,38**	**0,43**	**108,48**	**11,38**		
	551	**44,41**	**49,68**	**135,39**	**1128**	**38,2**	**9,65**	**0,86**	**390,59**	**12,89**		

Ежедневная С-витаминизация 3-х блюд; для приготовления блюд использовать йодированную соль.