

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ НОШ с. Березово

_____ Казанцева Т.А.

Приказ № _____

от « ____ » _____ 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

День/ неделя	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe	
№ рец.															
НЕДЕЛЯ 1															
Понедельник-1															
Завтрак															
13	Огурцы свежие порционные	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,01	0,98		0,02	3,4	6	2,8	0,1	
332	макаронные изделия	150	5,85	2,86	37,4	198,97	0,09		12	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86	
272	Котлета в томатном соусе	100	14,23	13,75	5,91	204,19	0,08	1,8		1,27	14,16	148,05	19,18	2,17	
376	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0	2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0		0,52	9,2	34,8	13,2	0,48	
394	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21	94,5		9,8		0,2	20,1	17,1	15,5	1	
Итого за Завтрак		610	24,93	17,54	68,88	632,02	0,24	15,08	12	2,85	66,1	275,52	64,35	5,49	

День/ неделя	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
Вторник-1														
Завтрак														
187	Щи из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28		1,47	37,1	31,75	15,1	0,57
15	Салат из свежих помидоров и	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06		0,02	11,21	20,77	9,76	0,44
376	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	9,17	37,96	0	2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,48
394	Фрукты (апельсины)	200	0,9	0,3	11,1	52,5	2,7	67	0,9	1,3	3,4	2,9	3,3	1,7
Итого за Завтрак		680	6,27	7,52	47,65	287,45	2,84	107,56	77,12	3,32	64,86	99,78	46,48	4,07

День/ неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
Среда-1														
Завтрак														
378	Рис отварной	150	3,82	3,08	40,18	203,7	0,04	0	13,99	0,25	5,73	82,51	27,15	0,55
126	Куры отварные с	90	26,95	9,74	0,51	173,16	0,11	3,44	68,8	0,42	26,6	201,17	24,41	1,68
42	Салат витаминный	60	0,65	4,14	5,62	63,11	0,02	24,81	0,33	183	6,5	12,84	7,62	0,47
344	Компот	200			23,3	92,90	0,29				7,3		1,5	
399	Фрукты (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,48
Итого за Завтрак			35,38	17,56	96,43	664,87	0,58	68,5	40	184,39	81,13	313,52	71,68	3,28

День/ неделя	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
Четверг-1														
Завтрак														
160	Суп молочный с макаронными	200	4,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,6	14,4	0,25	124,78	104,55	16,65	0,37
16	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0		40	0,1	2,4	3		0,02
648	Кисель	200	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,48
418	Сок фруктовый	300			12	48								
Итого за Завтрак			11,5	14,01	63,97	430,36	0,13	53,27	18,63	0,88	249,5	249,55	59,45	1,87

День/ неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Пятница - 1														
Завтрак														
128	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,3	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
282	Фрикадельки мясные	80	28,7	1,6	1	263	0,07	0,5	30	0,8	20,7	248,1	28,1	3,7
14	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5		0,14	2,8	5,2	4	0,8
368	Фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
376	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	9,17	37,96	0	2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,48
Итого за Завтрак			36,01	6,64	67,13	608,45	0,35	6,55	40	1,94	109,19	411,63	63,92	10,38

День/ неделя	Наименование дней недели, блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
Неделя 2														
Понедельник 2														
Завтрак														
43	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	4,19	51,54	0,01	9,67	0,07	0,4	53,6	54,83	7,9	0,22
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24	0,6	15,93	201,68	134,07	4,51
286	Тефтели	80	10,4	8,28	10,85	159,92	0,16	2,61	21,2	2,64	339,3	116,17	21	0,67
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,48
376	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0	2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
Итого за Завтрак		530	22,95	18,3	81,87	589,43	0,52	14,78	52,75	4,17	425,38	417,04	181,3	6,76

День/ неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
Вторник-2														
Завтрак														
142	Суп с рыбными консервами	200	5,68	4,72	9,37	123,8	0,08	7,29	0,03	0,34	86,24	147,88	18,22	0,71
15	Салат из свежих помидоров и	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,01	0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0	2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
394	Фрукты (апельсины)	200	0,9	0,3	11,1	52,5	2,7	67	0,9	1,3	3,4	2,9	3,3	1,7
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,48
Итого за Завтрак		700	10,38	9,12	51,2	352,78	2,85	121,83	111,6	2,25	256,2	291,14	46,59	3,92

День/ неделя	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
Среда-2														
Завтрак														
291	Плов с мясом птицы	200	22,03	22,11	37,61	438,54	0,15	6,54	67,9	3,25	28,18	242,6	51,09	2,36
14	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5		0,14	2,8	5,2	4	0,8
344	Компот	200			23,3	92,90	0,29				7,3		1,5	
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,48
388	Фрукты (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		560	25,41	22,75	88,49	668,24	0,57	49,5	67,9	4,11	82,48	299,6	80,79	3,74

День/ неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Четверг-2														
Завтрак														
390	Каша молочная манная	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72		192,17	156,1	23,52	0,3
16	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0		40	0,1	2,4	3		0,02
648	Кисель	200			15,3	49,6	0,02	5,6	0,03		3,2	15,8	2	
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,48
418	Сок фруктовый	300			12	48								
Итого за Завтрак		750	9,48	13,75	66,45	416,33	0,08	32,32	74,5	0,62	206,97	53,6	38,72	0,8

День/ неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Пятница-2														
Завтрак														
128	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,3	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
336	Капуста тушеная	75	1,96	1,2	7,5	49,84	0,05	41,33	6	0,18	45,15	33,98	17,32	0,69
368	Фрукты (яблоки)	150	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4,4
376	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	9,17	37,96	0	2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,48
Итого за Завтрак		595	9,25	6,4	77,77	413,99	0,17	32,32	74,5	1,11	138,84	100,3	86,75	7,67