

СОГЛАСОВАНО

УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВАХ ИНТЕРЕСОВ
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель начальника отдела Управления
Роспотребнадзора по Тамбовской области
В г. Жердевка, Сампурском, Жердевском, Токаревском,
Мордовском, Знаменском муниципальных округах

 /Коновальцев В.В./

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Жердевская СОШ № 2»

Чернышова Г.С./



**ПРИМЕРНОЕ 10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ЖЕРДЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»**

Примерное 10-тидневное меню МБОУ "Жердевская СОШ № 2" с 7 до 11 лет на 2024-2025 уч. год

Понедельник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв						Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
54-23-2020/54-33-2020	Овощи свежие (огурцы/ помидоры)/овощи консервированные	60	0,6	0,1	1,9	10,65	0,03	0,02	10,5	42,9	0,27	14,5	20,5	6	0,45	3,5	129,5	1,5	0,2
113	Суп-лапша домашняя	200	6,08	4,56	16	129,36	0,04	0,04	0,88	5,1	47,2	50,4	22,47	35,4	1,52	354,32	47	48,92	0,18
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушенное с овощами)	90	6,4	12,1	7,5	163,2	0,29	0,1	0,18	8,31	0,48	19,08	126,8	22,6	1,49	115,34	36261	0,01	0,01
54-6-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0,03	0	26,6	1,44	6	72	24	0,5	152	46	20,8	7,2
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0
ПР	Фрукты свежие (апельсин)	100	1,29	0,21	2,14	52,5	0,03	0,02	60	5	0,2	0	11	13	0	26	278	0,002	0,0003
ПР	Хлеб пшеничный/ кондитерские изделия	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого		20,795	22,77	100,515	722,71	0,473	0,542	61,11	45,31	50,81	128,23	271,8	117,3*	6,34	917,46	36717	69,732	7,3983

Вторник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв						Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
54-23-2020/54-33-2020	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,6	0,1	1,9	10,65	0,03	0,02	10,5	42,9	0,27	14,5	20,5	6	0,45	3,5	129,5	1,5	0,2
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	6,5	67,58	0,04	0,04	14,78	112,2	0,65	27,18	30	17,76	0,66	94,8	242,4	14,95	0,22
386	Рыба запеченная под молочным соусом	90	9,36	9,72	5,31	147,6	0,09	0,09	0,18	13,98	2,75	73,93	182,8	38,63	0,76	159,29	263,63	122,87	11,25
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	0,11	10,2	32,1	1,97	39	84	28	1	161	624	28,5	0,8
372	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008
428/ ПР	Булочка школьная/кондитерское изделие	50/30	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,66	48,77	0,0159	0
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого		20,33	21,75	90,94	645,08	0,403	0,559	29,16	171	5,57	169,86	349,2	113,6	6,98	619,5	1447,55	166,344	12,27875

Среда 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв						Минеральные в-ва (мг)							
			Б		Ж		У	В1	В2	С	А	D	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
			Б	Ж																
102	Суп картофельный с рисом	200	1,88	5,1	13,92	113	0,07	13,44	14,78	112,2	0,65	27,18	30	17,76	0,66	94,8	242,4	14,95	0,22	
302	Каша молочная пшеничная	150	4,21	5,53	24,23	166	0,09	0,09	0,18	13,98	2,75	97,58	90	12	0,31	159,29	263,63	122,87	11,25	
ПР	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,29	0,21	2,14	52,5	0,03	0,02	60	5	0,2	0	11	13	0	26	278	0,002	0,0003	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0	
428/ ПР	Булочка школьная/кондитерское изделие	50/30	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,66	48,77	0,0159	0	
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075	
	Итого		13,01	12,69	89,12	587	0,323	13,88	74,96	144,2	3,69	157,51	176,6	70,93	3,63	473,3	882,55	137,838	11,47105	

Четверг 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв						Минеральные в-ва (мг)							
			Б		Ж		У	В1	В2	С	А	D	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
			Б	Ж																
54-23-2020/54-33-2020	Овощи свежие (огурцы/ помидоры)/овощи консервированные	60	0,6	0,1	1,9	10,65	0,03	0,02	10,5	42,9	0,27	14,5	20,5	6	0,45	3,5	129,5	1,5	0,2	
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	4,64	10,4	78,72	0,03	0,03	8,24	129	0,5	27,56	34,6	20,96	0,94	103,8	229,4	0,02	0	
Фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	90	8,27	2,62	12,66	86,29	0,04	0,05	0,011	261,9	3,57	19,27	100,8	14,03	1,65	223,2	187,2	28,8	10,8	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0,12	0	27,5	3,98	14	180	120	4	149	219	22,3	3,5	
389	Сок фруктовый	200	0,1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,03	4	192	0,43	14	8	8	5,6	0	194	4	0,6	
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072	
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075	

	Итого	21,495	14,86	102,635	601,46	0,383	0,572	12,3	610,4	9,88	110,58	355,7	178,2	14,12	745	893,6	55,12	14,90795
--	-------	--------	-------	---------	--------	-------	-------	------	-------	------	--------	-------	-------	-------	-----	-------	-------	----------

Пятница 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв							Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se	
54-23-2020/54-33-2020	Овощи свежие (салат из свеклы)	60	0,6	0,1	1,9	10,65	0,03	0,02	10,5	42,9	0,27	14,5	20,5	6	0,45	3,5	129,5	1,5	0,2	
96	Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	19	108	0,07	0,04	11,44	97,6	5,44	13,24	46,2	22,4	0,824	193,75	325,36	0,02	0	
263	Рагу из курицы с картофелем	230	16,02	9,86	27,6	266,1	0,16	0,23	63,25	40,48	9,49	0	264,5	13,2	5,47	333,6	943	51,64	0,46	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	0	0	
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,00072	
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075	

	Итого	22,845	14,06	103,375	619,7	0,343	0,632	85,24	196	16,65	87,49	367,5	72,85	9,474	799,85	1461,86	53,16	0,66795
--	-------	--------	-------	---------	-------	-------	-------	-------	-----	-------	-------	-------	-------	-------	--------	---------	-------	---------

Понедельник 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв						Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
54-23-2020/54-33-2020	Овощи свежие (огурцы/ помидоры)/овощи консервированные	60	0,6	0,1	1,9	10,65	0,03	0,02	10,5	42,9	0,27	14,5	20,5	6	0,45	3,5	129,5	1,5	0,2
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	200	7,9	41	12,42	117,96	7	0,09	5,84	178,2	3,2	66,6	108,8	34,6	0,9	262,2	376,8	31,8	12
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	90	10,8	14,4	13,5	227,7	0,07	0,08	0,31	5,65	4,78	38,85	129,6	29,97	2,11	189,61	206,41	15,37	16,56
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	0	26,6	1,19	11	40	7	0,7	149	53	20,8	0,1
648	Кисель из концентрата на плодовых	200	0,4	0	38,5	147	0	0	0,02	0	0,03	1,8	5,9	2	0,2	0,5	21	0,01	0,02
ПР	Кондитерское изделие (пряник)	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого		27,625	61,4	120,595	805,61	7,213	0,542	6,22	210,5	10,6	154	316,6	88,82	5,84	870,31	721,21	67,98	28,68795

Вторник 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг); А - мкг рет.экв						Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
54-23-2020/54-33-2020	Овощи свежие (огурцы/ помидоры)/овощи консервированные	60	0,6	0,1	1,9	10,65	0,03	0,02	10,5	42,9	0,27	14,5	20,5	6	0,45	3,5	129,5	1,5	0,2
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	4,64	10,4	78,72	0,03	0,03	8,24	129	0,5	27,56	34,6	20,96	0,94	103,8	229,4	0,02	0
265	Плов	230	19,35	43,194	39,69	625,6	0,1	0,1	1,878	169,1	9,19	18,25	269,1	58,25	2,65	334,65	440,45	45,77	31,63
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0

ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого		24,475	48,334	88,565	873,27	0,213	0,482	10,17	298,4	11,18	98,56	343,2	101,5	6,42	708,25	754,85	45,79	31,63795

Среда 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг); А - мкг рет.экв				Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
54-23-2020/54-33-2020	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,6	0,1	1,9	10,65	0,02	0,02	10,5	42,9	0,27	14,5	20,5	6	0,45	3,5	129,5	1,5	0,2
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,15	0,06	4,76	97,2	1,67	27	80,4	29	1,48	95,8	382,4	15,96	2
Фирменное блюдо	Пельмени отварные	200	7,2	12	20	216	0,24	0,12	0	0,02	3,06	57,94	160	32,6	2,1	35,21	146,78	0,01	0,00012
349	Какао	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	15	0,05	24	4	16	0,8	0	0	0	0
428/ ПР	Булочка школьная/кондитерское изделие	50/30	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,66	48,77	0,0159	0
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого		20,51	18,55	103,41	681,29	0,553	0,519	15,26	167,8	5,05	139,19	303,3	104,8	6,59	326,92	736,2	17,4859	2,20087

Четверг 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг); А - мкг рет.экв				Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	Mg	Fe	Na	K	I	Se
54-23-2020/54-33-2020	Овощи свежие (винегрет)	60	0,6	0,1	1,9	10,65	0,03	0,02	10,5	42,9	0,27	14,5	20,5	6	0,45	3,5	129,5	1,5	0,2
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	6,5	67,58	0,04	0,04	14,78	112,2	0,65	27,18	30	17,76	0,66	94,8	242,4	14,95	0,22
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушенное с овощами)	90	6,4	12,1	7,5	163,2	0,29	0,1	0,18	8,31	0,48	19,08	126,8	22,6	1,49	115,34	362,61	0,01	0,01
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0,12	0	27,5	3,98	14	180	120	4	149	219	22,3	3,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0,01	0	0,3	0,09	17	7,2	7	0,9	0,8	21	0	0
ПР	Хлеб пшеничный/ кондитерское изделие	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого		19,465	23,48	88,375	638,63	0,623	0,612	15,01	148,3	6,6	113,01	376,3	182,6	8,98	628,94	36807,4	37,26	3,73795

Пятница 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг); А - мкг рет.экв						Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	Na	К	І	Se
54-2з-2020/54-3з-2020	Овощи свежие (огурцы/ помидоры)/овощи консервированные	60	0,6	0,1	1,9	10,65	0,03	0,02	10,5	42,9	0,27	14,5	20,5	6	0,45	3,5	129,5	1,5	0,2
102	Суп рисовый с фрикадельками	200	1,88	5,1	13,92	113	0,07	13,44	14,78	112,2	0,65	27,18	30	17,76	0,66	94,8	242,4	14,95	0,22
Фирменное блюдо	Курица запеченная	90	17,1	11,99	0	176,34	0,07	0,09	0	27,54	8,01	36	198	22,5	2,25	192,01	343,51	26,1	261
54-1Г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	0,11	10,2	32,1	1,97	39	84	28	1	161	624	28,5	0,8
372	Компот из свежих ягод	200	1	0,2	25,6	86,6	0,02	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	0,008	0,008
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0,063	0,05	0	1,4	31,25	32,3	10,25	0,9	118,25	35,25	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	25	1,25	0,25	11,4	52,5	0,058	0,279	0	0	0	4,5	0	5	1,03	150,75	28,75	0	0,00075
	Итого		26,305	23,79	82,695	632,69	0,363	13,98	29,03	171,9	12,23	151,93	358,3	91,51	8,64	728,81	1513,91	69,558	262,036