

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение -

Полужская основная

общеобразовательная школа имени Ф.Е.Стрельца

ИНН 3208003574

ОГРН 1023201937230

243370, Брянская область, Выгоничский район, пос. Хутор-Бор,

ул. Луговая, дом 1 Тел. 89621392771 e-mail - poluzje2012@yandex.ru

И.о. директора школы:

Короткова Ю.Ю.

Приказ №

117 от 19.09.2024

2024 года



Утверждаю

Примерное школьное меню для 1-4 классов на 2024-25 учебный год

День первый /понедельник/

Организация рационального питания детей № тех. карты	Выход блюд (граммы)	Наименование блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	C	A
181	210	Каша манная молочная	6,11	10,72	32,38	206	133,7	20,30	-	0,47	-	-	1,17	-
379	200	Кофейный напиток с сахаром	0	0	19,96	74,9								
	30	Батон с маслом	2,9	11,4	19,2	192,5	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	-	12	-
338	100	Фрукты(яблоко)	0,4	0,4	9,8	42	16,0	9,0	11,0	2,20	0,04	0,02	10	0
	15	Сыр	3,5	4,5	0	54,5	150	7,05	81,6	0,09	0	0,04	0	3,9

День второй /вторник /

Организация рационального питания детей № тех. карты	Выход блюд (граммы)	Наименование блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	C	A
302	200	Каша гречневая рассыпчатая	7,2	4,4	34,2	197,4	14,82	135,8	203,9	4,6	0,2	-	0	0
255	60	Печень-построгановски	16,3	9,6	5,3	172,8	26,93	17,32	52,30	5,32	5,92	-	2,32	0
377	200	Чай с сахаром и лимоном	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	-	0,36	-	-	2,83	-
	40	Хлеб пшеничный	0,4	0,4	18,4	88								
	40	Печенье	0,6	0	15	230	5,8	4,0	18,0	0,42	0,02	-	0	2,2

День пятый / пятница /

Организация рационального питания детей № тех. карты	Выход блюд (граммы)	Наименование блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	C	A
202	200	Макаронные изделия отварные	3,6	4,1	32,04	270	14,57	9,77	-	0,97	-	-	0	-
268	50	Котлета мясная	8,25	12,1	7,16	172	21,52	27,89	-	2,8	-	-	0,34	-
377	200	Чай с сахаром и лимоном	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	-	0,36	-	-	2,83	-
	40	Хлеб ржаной	2,4	0,4	18,4	88	9,3	-	-	0,62	0,05	0,03	0,00	-
	40	Вафли	1,2	5,5	19,9	133,5	4,9	5,4	13,4	0,21	0,02	0,02	-	-

День шестой / понедельник /

Организация рационального питания детей № тех. карты	Выход блюд (граммы)	Наименование блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	C	A
54-3г-2020	200	Макаронные изделия с тертым сыром	7,9	7,9	28,6	210,6	126	11	100	0,8	0,05	0,05	0,04	38,3
376	200	Чай с сахаром	0,07	0,02	15	104	11,1	1,4	2,8	0,28	0	-	0,03	0
	50	Батон с маслом	2,9	11,4	19,2	192,5	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	-	12	-
338	100	Фрукты(яблоко)	0,4	0,4	9,8	42	16,0	9,0	11,0	2,20	0,04	0,02	10	0
	40	Печенье	2,66	3,13	8,41	85	5,8	4,0	18,0	0,42	0,02	-	0	2.2

День седьмой / вторник /

Организация рационального питания детей № тех. Карты	Выход блюд (граммы)	Наименование блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	C	A
304	200	Рис отварной рассыпчатый	6,09	0	52,4	233	3,2	25,33	-	0,7	-	-	0	-
260	50	Мясной подлив из кур	10,84	12,11	3,37	165,77	7,93	15,97	115,2	1,18	0,005	-	1,01	-
379	200	Кофейный напиток на молоке	2,8	3,2	24,66	132,48	125,78	14	107	0,13	0,03	0,13	1,3	13,29
	40	Хлеб пшеничный	2,4	0,4	18,4	88,8	9,3	-	-	0,62	0,05	0,03	0,00	-
	15	Сыр	3,5	4,5	0	54,5	150	7,05	81,6	0,09	0	0,04	0	3,9

День восьмой / среда /

Организация рационального питания детей № тех. карты	Выход блюд (граммы)	Наименование блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	C	A
182	210	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	5,1	10,72	33,42	251	130,09	30,12	-	0,47	---	-	1,17	-
377	200	Чай с сахаром и лимоном	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	-	0,36	-	-	2,83	-
	30	Батон с маслом	2,9	11,4	19,2	192,5	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	-	12	-
	15	Сыр	3,5	4,5	0	54,5	150	7,05	81,6	0,09	0	0,04	0	3,9
338	100	Фрукты(яблоко)	0,4	0,4	9,8	42	16,0	9,0	11,0	2,20	0,04	0,02	10	0

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение -
Полужская основная
общеобразовательная школа имени Ф.Е.Стрельца
ИНН 3208003574 ОГРН 1023201937230
243370, Брянская область, Выгоничский район, пос. Хутор-Бор,
ул. Луговая, дом 1 Тел. 89621392771 e-mail - poluzje2012@yandex.ru

Утверждаю:

И.о.директора школы : _____ Короткова Ю.Ю.

Приказ № _____ года

Примерное школьное меню для 1-4 классов на 2024-25 учебный год