

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

Для столовой МБОУ Трубчевская СОШ №1 на 2024-2025 уч.год  
(2 день)

1-4 класс



Утверждено:

М.Н. Химина

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
<b>Завтрак</b>											
Каша пшениная молочная	200	8,66	7,86	37,2	254	1,36	0,2	0,47	141,5	1,46	№ 223 2018
Сыр	10	2,3	2,9	0	36	0,06	0,05	0,01	88,1	0,1	№ 75 2018
Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	0	0,01	0	0,12	0	№ 79 2018
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,8	82	0	0,06	0,12	38	1,17	
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	42	4	0	0	14	2,8	
		<b>15,2</b>	<b>15,96</b>	<b>71,27</b>	<b>447</b>	<b>5,42</b>	<b>0,32</b>	<b>0,6</b>	<b>281,72</b>	<b>5,53</b>	

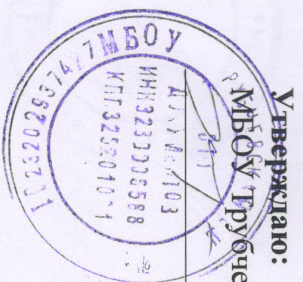
Для приготовления блюд использовать йодированную соль.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

Для столовой МБОУ Трубчевская СОШ №1 на 2024-2025 уч.год

(3 день)

1-4 класс



Утверждено:

МБОУ Трубчевская СОШ №1  
М.Н. Хими́на

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
<b>Завтрак</b>											
Плов вегетарианский с сухофруктами	150	4,3	3,3	53,03	259,5	0,25	0,25	0,05	39,4	0,82	№ 236 2018
Сыр	10	2,3	2,9	0	36	0,06	0,05	0,01	88,1	0,1	№ 75 2018
Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	0	0,01	0	0,12	0	№ 79 2018
Булочка (Слоба)	30	2,1	3,36	13,9	94,8	0	0,36	0,03	4,8	0,23	
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	42	4	0	0	14	2,8	
		<b>9,74</b>	<b>13,36</b>	<b>87,2</b>	<b>465,3</b>	<b>4,31</b>	<b>0,67</b>	<b>0,09</b>	<b>146,42</b>	<b>3,95</b>	

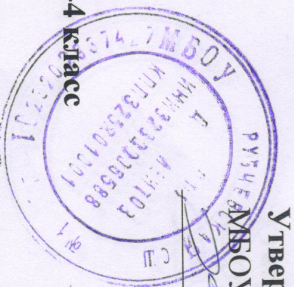
Для приготовления блюд использовать йодированную соль.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

Для столовой МБОУ Трубчевская СОШ №1 на 2024-2025 уч.год

(4 день)

Утверждаю:  
 МБОУ Трубчевская СОШ №1  
 М.Н. Химицина



1-4 класс

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
<b>Завтрак</b>											
Котлета мясная	50	8,7	6,9	7,8	128	0,15	0,07	0,08	27,05	1,42	№ 339 2018
Рис отварной	100	2,5	3,62	25,9	146,2	0	0,19	0,02	4,8	0,02	№ 385 2018
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,8	82	0	0,06	0,12	38	1,17	
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	42	4	0	0	14	2,8	
		<b>15,4</b>	<b>12,12</b>	<b>67,7</b>	<b>398,2</b>	<b>4,15</b>	<b>0,32</b>	<b>0,22</b>	<b>83,85</b>	<b>5,41</b>	

Для приготовления блюд использовать йодированную соль.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

Для столовой МБОУ Трубчевская СОШ №1 на 2024-2025 уч.год  
(5 день)

1-4 класс



Утверждаю:  
МБОУ Трубчевская СОШ №1  
М.Н. Химина

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
<b>Завтрак</b>											
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	0,2	0,03	22,1	1,01	№ 267 2018
Каша "Дружба"	200	5,24	6,68	27,62	192	1,32	0,14	0,09	130,14	0,44	№ 226 2018
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,8	82	0	0,06	0,12	38	1,17	
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	42	4	0	0	14	2,8	
		<b>14,54</b>	<b>12,88</b>	<b>61,92</b>	<b>379</b>	<b>5,32</b>	<b>0,4</b>	<b>0,24</b>	<b>204,24</b>	<b>5,42</b>	

Для приготовления блюд использовать йодированную соль.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

**Для столовой МБОУ Трубчевская СОШ №1 на 2024-2025 уч.год**

*(6 день)*

**1-4 класс**



Утверждено:  
 МБОУ Трубчевская СОШ №1  
 М.Н. Химина

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
<b>Завтрак</b>											
Макаронные изделия с тертым сыром	150	9,2	7,5	26,9	212,3	0,15	0,8	0,05	170,6	1,09	№259 2018
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0,01	0	0,24	0	№ 79 2018
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,8	82	0	0,06	0,12	38	1,17	
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	42	4	0	0	14	2,8	
		<b>13,48</b>	<b>16,35</b>	<b>61,03</b>	<b>402,3</b>	<b>4,15</b>	<b>0,87</b>	<b>0,17</b>	<b>222,84</b>	<b>5,06</b>	

Для приготовления блюд использовать йодированную соль.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

Для столовой МБОУ Трубчевская СОШ №1 на 2024-2025 уч.год

(7 день)

1-4 класс



Утверждаю:

МБОУ Трубчевская СОШ №1

М.Н. Химина

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
<b>Завтрак</b>											
Каша манная молочная	200	7,72	17,05	35,96	236	1,44	0,72	0,09	144,3	1,47	№ 214 2018
Сыр	13	3	3,8	0	46,8	0,08	0,07	0,01	114,5	0,13	№ 75 2018
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,8	82	0	0,06	0,12	38	1,17	
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	42	4	0	0	14	2,8	
		<b>14,92</b>	<b>22,45</b>	<b>69,96</b>	<b>406,8</b>	<b>5,52</b>	<b>0,85</b>	<b>0,22</b>	<b>310,8</b>	<b>5,57</b>	

Для приготовления блюд использовать йодированную соль.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

для столовой МБОУ Трубчевская СОШ №1 на 2024-2025 уч.год

(8 дней)

1-4 класс



Утверждаю:

МБОУ Трубчевская СОШ №1  
М.Н. Химицина

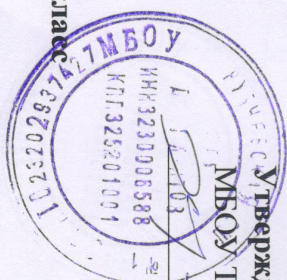
Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углев. г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>											
Йогурт вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	0,2	0,03	22,1	1,01	№267 2018
Каша геркулесовая молочная с маслом	150	6,4	22,4	23,7	230,3	0,54	0,58	0,14	109,9	1,3	№212 2018
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,8	82	0	0,06	0,12	38	1,17	
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	42	4	0	0	14	2,8	
		<b>15,7</b>	<b>28,6</b>	<b>58</b>	<b>417,3</b>	<b>4,54</b>	<b>0,84</b>	<b>0,29</b>	<b>184</b>	<b>6,28</b>	

Для приготовления блюд использовать йодированную соль.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

**Для столовой МБОУ Трубчевская СОШ №1 на 2024-2025 уч.год**  
(9 день)

1-4 класс



**Утверждено:**  
М.Н. Химина

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
<b>Завтрак</b>											
Суп молочный рисовый	200	4,8	5	16,4	130	0,9	0,06	0,06	161,3	0,18	№ 141 2018
Сыр	13	3	3,8	0	46,8	0,08	0,07	0,01	114,5	0,13	№ 75 2018
Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	0	0,01	0	0,12	0	№ 79 2018
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,8	82	0	0,06	0,12	38	1,17	
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	42	4	0	0	14	2,8	
	<b>12,04</b>		<b>14</b>	<b>50,47</b>	<b>333,8</b>	<b>4,98</b>	<b>0,2</b>	<b>0,19</b>	<b>327,92</b>	<b>4,28</b>	

Для приготовления блюд использовать йодированную соль.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

**Для столовой МБОУ Трубчевская СОШ №1 на 2024-2025 уч.год**  
(10 день)

1-4 класс



**Утверждаю:**

МБОУ Трубчевская СОШ №1  
М.Н. Химина

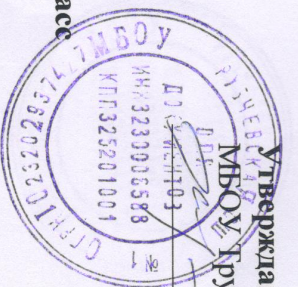
Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углев. г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>											
Тефтели мясные в соусе	100	9,4	8,1	9,9	150	1,4	0,4	0,05	39,6	1,4	№ 350 2018
Каша гречневая	150	5,6	5,76	9,8	174	0	0,4	0,14	14,1	3	№ 202 2018
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,8	82	0	0,06	0,12	38	1,17	
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	42	4	0	0	14	2,8	
		<b>19,2</b>	<b>15,46</b>	<b>53,7</b>	<b>448</b>	<b>5,4</b>	<b>0,86</b>	<b>0,31</b>	<b>105,7</b>	<b>8,37</b>	

Для приготовления блюд использовать йодированную соль.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

Для столовой МБОУ Трубчевская СОШ №1 на 2024-2025 уч.год  
(1 день)

1-4 класс



Утверждено:

М.Н. Химина

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
<b>Завтрак</b>											
Суп молочный с макаронами	200	5,72	12,65	18,84	144	0,9	0,26	0,08	162,64	0,48	№ 140 2018
Сыр	13	3	3,8	0	46,8	0,08	0,07	0,01	114,5	0,13	№ 75 2018
Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	0	0,01	0	0,12	0	№ 79 2018
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,8	82	0	0,06	0,12	38	1,17	
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	42	4	0	0	14	2,8	
		<b>12,96</b>	<b>21,65</b>	<b>52,91</b>	<b>347,8</b>	<b>4,98</b>	<b>0,4</b>	<b>0,21</b>	<b>329,26</b>	<b>4,58</b>	

Для приготовления блюд использовать йодированную соль.