



Утверждаю:
 Директор МБОУ Белоберезковская СОШ №1
 Самоленко А.М.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
 для столовой МБОУ Белоберезковская СОШ №1

на 2024-2025 год 1-4 кл.

1 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
Завтрак											
Каша гречневая молочная	200	6,2	6,9	20,6	169	0,58	0,28	0,12	107,9	2,09	№ 213 2018
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	0,01	0,03	111,3	0,65	№ 462 2018
Сыр	15	3,5	4,4	0	54	0,1	0,08	0,01	132,1	0,15	№ 75 2018
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№ 79 2018
Багон	30	3,2	1,4	13,8	82	0,0	0,06	0,12	38	1,08	
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	53	8,4	0,12	0,04	19,32	2,65	№ 82 2018
		16,76	23,33	60,09	518	9,78	0,56	0,32	408,86	6,62	
Обед											
Суп картофельн. с рыбой	200	8,86	15,7	64,3	115	9,7	0,58	0,14	35,9	1,14	№ 120 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. фрукт.	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	
		33,2	27,52	73,62	677	11,1	6,58	0,28	98,7	4,92	
		49,96	50,85	133,71	1195	20,88	7,14	0,6	507,56	11,54	

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



Директор МБОУ Белоберезковская СОШ №1
Самоденко А.М.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Белоберезковская СОШ №1

на 2024-2025 год 1-4 кл.

2 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
Завтрак											
Сырники с маслом	150	29,6	7,8	31,9	316	0,3	0,5	0,08	219,8	0,99	№ 14291983
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	42	4,0	0,0	0,0	14,0	0,12	
Батон	30	3,2	1,4	13,1	82	0,0	0,06	0,12	38	1,08	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№ 79 2018
Сыр	15	3,5	4,4	0	54	0,1	0,08	0,01	132,1	0,15	№ 75 2018
		20,54	27,72	37,73	443	5,03	0,86	0,21	299,59	3,76	
Обед											
Рассольник ленинградский	200	1,5	4,08	10,58	85	6,95	2,35	0,88	11,8	0,64	№ 100 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	0,03	0,07	14,0	1,56	
		18,59	11,93	87,74	579	7,1	3,49	1,09	83,05	5,44	
		39,13	39,65	125,47	1022	12,13	4,35	1,3	382,64	9,2	

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



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
 для столовой МБОУ Белоберезковская СОШ №1

на 2024-2025 год 1-4 кл.

3 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры	
												г
Завтрак												
Суп молочный с макарон.	200	5,72	12,65	18,84	144	0,9	0,26	0,08	162,64	0,48	№ 140 2018	
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	0,0	0,03	108,3	0,12	№ 465 2018	
Сыр	15	3,5	4,4	0	54	0,1	0,08	0,01	132,1	0,15	№ 75 2018	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№ 79 2018	
Багон	30	3,2	1,4	13,8	82	0,0	0,06	0,12	38	1,08		
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	53	8,4	0,12	0,04	19,32	2,65	№ 82 2018	
		15,78	28,68	58,13	487	10,1	0,53	0,28	460,6	4,48		
Обед												
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,54	5,72	61	5,98	1,92	0,04	32,7	0,97	№ 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	0,4	3,3	0,14	14,1	3,0	№ 202 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	0,03	0,07	14,0	1,56		
		19,68	17,98	58,88	539	7,58	3,15	0,31	120,5	12,1		
		35,46	46,66	117,01	1026	17,68	3,68	0,59	581,1	16,58		

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



Утверждаю:
 Директор МБОУ Белорезковская СОШ №1
 Самооденко А.М.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
 для столовой МБОУ Белорезковская СОШ №1

на 2024-2025 год 1-4 кл.

4 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	Вит.С	Вит.Е	Вит.В1	Са	Fe	№ рецептуры	
												г
Завтрак												
Каша молочная рисовая	200	6,24	6,82	37,12	235	0,58	0,28	0,12	107,9	2,09	№ 2132018	
Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	1,0	0,02	0,0	7,9	0,87	№ 459 2018	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№ 79 2018	
Батон	30	3,2	1,4	13,8	82	0,0	0,06	0,12	38	1,08		
Йогурт порционный	125	5,0	3,2	3,5	68	0,6	0,2	0,04	122	0,1		
		13,82	18,63	54,55	448	2,92	0,25	0,25	298,28	2,49		
Обед												
Суп гороховый	200	1,76	3,09	8,78	67	6,4	0,18	0,08	21,44	0,77	№ 114 2018	
Рыба тушеная с овощами	100	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	
Кисель из сух/фрук.	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	0,03	0,07	14,0	1,56		
Булочка дорожная	60	4,3	8,0	28,8	205	0	0,7	0,05	9,8	0,45	№ 543 2018	
		19,64	18,76	66,61	576	8,88	3,43	0,31	125	7,91		
		40,43	29,62	172,41	1136	10,48	4,94	0,5	421,3	10,92		

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



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Белоберезковская СОШ №1

на 2024-2025 год 1-4 кл.

5 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
Завтрак											
Биточки (мясо или птица)	100	17,4	13,8	15,6	256	0,3	1,4	0,16	54,1	2,83	№ 339 2018
Макароны отварные	150	5,55	0,45	29,6	190	0,0	0,84	0,06	13,8	1,08	№ 256 2018
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	0,01	0,03	111,3	0,65	№ 462 2018
Хлеб	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	
Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	53	8,4	0,12	0,04	19,32	2,65	№ 82 2018
		28,71	17,99	88,56	645	9,4	2,37	0,34	209,02	8,38	
Обед											
Салат из свеклы с р/м	50	0,7	3,05	3,8	46	3,85	1,35	0,01	17,3	0,65	№ 26 2018
Суп рисовый с фрикадельками	25/200	6,42	7,86	7,9	128	0,22	2,0	0,03	16,34	1,06	№ 127 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	43,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		32,76	34,99	59,16	685	8,17	7,48	0,26	94,94	7,88	
		61,47	52,98	147,72	1330	17,57	9,85	0,6	303,96	16,26	

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



Утверждаю:
 Директор МБОУ Белоберезковская СОШ №1
 Самоденко А.М.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
 для столовой МБОУ Белоберезковская СОШ №1

на 2024-2025 год 1-4 кл.

6 день

Наименование блюда	Выход	Белки		Жиры		Углеводы		Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
		г	г	г	г	г	г							
Завтрак														
Каша манная молочная	200	7,72	17,05	35,96		236	1,44	0,72	0,09	144,3	1,47	№ 214 2018		
Сыр	15	3,5	4,4	0		54	0,1	0,08	0,01	132,1	0,15	№ 75 2018		
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6		88	0,7	0,0	0,03	108,3	0,12	№ 465 2018		
Батон	30	3,2	1,4	13,8		82	0,0	0,06	0,12	38	1,08			
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13		66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№ 79 2018		
Фрукты	120	0,48	0,48	11,76		53	8,4	0,12	0,04	19,32	2,65	№ 82 2018		
		17,78	33,08	75,25		579	10,64	0,99	0,29	442,26	5,47			
Обед														
Щи из капусты с картофел.	200	1,26	3,6	4,62		56	9,52	1,88	0,04	29,64	0,62	№ 104 2018		
Гуляш из свинины	120	18,7	17,0	4,2		245	0,6	0,7	0,04	16,9	2,67	№ 327 2018		
Рис 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	0,2	0,0	16,4	0,74	№ 480 2018		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36		70	0	0,03	0,07	14,0	1,56			
		26,6	26,53	87,43		696	10,12	3,09	0,18	84,14	5,61			
		44,38	59,61	162,68		1275	20,76	4,08	0,47	526,4	11,04			

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



Утверждаю:
 Директор МБОУ Белоберезковская СОШ №1
 Самоденко А.М.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
 для столовой МБОУ Белоберезковская СОШ №1

на 2024-2025 год 1-4 кл.

7 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	Вит.С	Вит.Е	Вит.В1	Са	Fe	№ рецептуры
		г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	
Завтрак											
Тефтели (мясо или птица)	100	9,4	8,1	9,9	150	0	1,1	0,07	39,6	17,5	№ 350 2018
Каша гречневая рассыпч.	150	5,6	5,76	9,8	173	0	0,4	0,14	14,1	3,0	№ 202 2018
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№ 79 2018
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	42	4,0	0,0	0,0	14,0	2,8	
Хлеб	30	1,98	0,36	17,8	52	0,0	0,0	0,05	10,5	1,17	
		18,06	21,67	57,83	483	5,4	0,81	0,24	78,44	24,47	
Обед											
Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	7	1,5	0,06	0,01	13,92	0,36	№ 149 2018
Суп гороховый	200	1,76	2,74	8,78	67	6,4	0,18	0,08	21,44	0,77	№ 114 2018
Рагу из птицы	175	16,5	20,4	13,9	305	8,6	3,3	0,14	29,6	2,25	№ 299 2018
Компот из сух. фруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,4	0,01	20,1	0,64	№ 495 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		21,98	23,78	57,16	533	16,7	3,97	0,31	99,06	5,58	
		40,04	45,45	114,99	1016	22,1	4,78	0,55	177,5	30,05	

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



Утверждаю:
 Директор МБОУ Белоберезковская СОШ №1
 Самоденко А.М.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
 для столовой МБОУ Белоберезковская СОШ №1

на 2024-2025 год 1-4 кл.

8 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	Вит.С	Вит.Е	Вит.В1	Са	Fe	№ рецептуры
Завтрак	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	
Каша овсяная молочная	200	8,42	9,04	31,46	241	0,72	0,76	0,18	146,26	1,7	№ 212 2018
Какао	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	0,01	0,03	111,3	0,65	№ 462 2018
Батон	30	3,2	1,4	13,8	82	0,0	0,06	0,12	38	1,08	
Сыр	15	3,5	4,4	0	54	0,1	0,08	0,01	132,1	0,15	№ 75 2018
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№ 79 2018
Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	53	8,4	0,12	0,04	19,32	2,65	№ 82 2018
Обед		18,98	25,47	70,95	590	9,92	1,04	0,38	447,22	6,23	
Суп с макаронными изд.	200	2,1	2,0	13,2	79	4,36	1,12	0,07	17,2	0,77	№ 130 2018
Биточки из птицы	100	15,4	9,5	8,85	183	0,8	0,6	0,07	39,6	1,38	№ 372 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	0,84	0,0	16,4	0,74	№ 480 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14,0	1,56	
		23,64	17,1	73,96	546	26,46	3,04	0,25	177,35	5,77	
		42,62	42,57	144,91	1136	36,38	4,08	0,63	624,57	12,0	

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



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Белоберезковская СОШ №1

на 2024-2025 год 1-4 кл.

9 день

Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
Завтрак											
Рыба тушеная с овощами	100	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
Горошек зеленый (консер.)	25	0,7	0,9	1,26	16	0,48	0,06	0,02	4,5	0,15	№ 157 2018
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	1,0	0,02	0,0	5,1	0,82	№ 457 2018
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№ 79 2018
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,8	82	0,0	0,06	0,12	38	1,08	
		20,63	17,95	40,84	407	8,33	2,09	0,35	124,49	3,8	
Обед											
Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,5	5,7	61	6,0	1,9	0,04	32,7	1,0	№ 95 2018
Цыпленок тушеный в соусе	120	16,9	18,3	3,8	247	1,3	0,7	0,04	29,6	1,52	№ 367 2018
Каша гречневая	150	5,6	5,76	9,8	174	0	0,4	0,14	14,1	3,0	№ 202 2018
Компот из свежих 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	0,03	0,07	14,0	1,56	
		27,14	28,14	52,76	636	7,5	3,43	0,3	110,5	7,77	
		47,77	46,09	93,6	1043	15,83	5,52	0,65	234,99	11,57	

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



Утверждаю:

Директор МБОУ Белоберезковская СОШ №1
Самоденко А.М.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Белоберезковская СОШ №1

на 2024-2025 год 1-4 кл.

10 день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.цен.	Вит.С	Вит.Е	Вит.В1	Са	Fe	№ рецептуры
	д	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	
Завтрак											
Макаронные изделия с тертым сыром	200	12,3	10,0	35,9	283	0,2	1,1	0,07	227,5	1,45	№ 259 2018
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	0,0	0,3	108,3	0,12	№ 465 2018
Батон	30	3,2	1,4	13,8	82	0,0	0,06	0,12	38	1,08	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,0	0,01	0,0	0,24	0,0	№ 79 2018
Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	53	8,4	0,12	0,04	19,32	2,65	№ 82 2018
		18,86	21,63	75,19	572	9,3	1,29	0,53	393,36	5,3	
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	200	2,6	4,1	12,2	96	0,56	1,9	0,08	16,9	0,82	№ 126 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 изюма	200	0,3	0,01	17,5	72	0,1	0,1	0,0	16,4	0,9	№ 494 2018
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	70	0	0,03	0,07	14	1,56	
		28,69	31,19	60,86	641	7,16	7,58	0,31	87,95	7,86	
		47,55	52,82	136,05	1213	16,46	8,87	0,84	481,31	13,16	

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