

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Песочнодубровская средняя общеобразовательная школа»
636164, Томская область, Кожевниковский район, с. Песочнодубровка, ул. Советская 57,
тел. (8-38-244) 42-322, 42-415, E-mail: pdubrovka2022@mail.ru ИНН 7008004874

Утверждаю:
Приказ № 125-О от 02.09.2024г.
Директор школы *Маш*
И.Ю.Шайманова



Меню
для обучающихся начальных классов на 2024-2025 учебный год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1.5	10.1	4.4	115.0	0.04	26.00	0.04	4.70	26.00	20.00	37.00	0.80	29	2008
БОРЩ	250	0.8	4.0	6.4	66.4	0.00	6.60	0.20	0.20	29.60	12.20	21.20	0.60	75	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3.4	8.1	36.4	231.6	0.00	0.00	0.10	0.40	13.50	24.10	70.70	0.50	171.2	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	7.0	15.0	5.5	184.9	0.00	0.10	0.10	2.10	12.50	11.40	67.00	0.90	271	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.1	111.1	0.00	1.60	0.00	0.30	13.20	4.40	4.00	0.80	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
Итого за прием пищи:	850	16.9	37.9	105.2	831.4	0.14	34.30	0.44	9.00	105.60	83.50	252.10	6.00		
Всего за день:		16.9	37.9	105.2	831.4	0.14	34.30	0.44	9.00	105.60	83.50	252.10	6.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	4.7	9.5	7.1	133.5	0.00	3.40	0.00	2.20	159.60	21.80	107.20	1.30	31	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.3	5.3	16.4	122.4	0.10	6.70	0.20	2.50	51.80	26.60	70.10	1.30	96	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146.3	0.20	10.40	0.00	0.20	44.70	30.30	85.80	1.20	312	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	10.3	2.3	0.2	83.4	0.10	0.60	0.00	0.20	32.10	33.70	146.60	0.60	227	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	5.30	7.40	0.70	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
Итого за прием пищи:	820	24.7	22.9	85.5	648.5	0.50	21.10	0.20	6.40	309.30	129.10	469.30	7.50		
Всего за день:		24.7	22.9	85.5	648.5	0.50	21.10	0.20	6.40	309.30	129.10	469.30	7.50		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	106	0.8	0.1	2.6	14.8	0.00	10.60	0.00	0.10	24.30	14.80	44.40	1.10		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	5.1	10.9	96.7	0.10	8.50	0.20	2.40	36.20	21.50	47.60	1.10	99	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	15.5	6.0	99.5	515.1	0.20	0.00	0.00	3.20	25.30	21.00	114.70	2.60	309	2011
ПТИЦА ЖАРЕНАЯ	70	17.4	23.9	0.1	286.1	0.10	0.80	0.00	2.00	13.70	16.40	139.20	1.10	293	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
Итого за прием пищи:	836	40.5	35.8	158.3	1 121.1	0.52	23.90	0.20	9.20	124.30	93.10	412.10	11.10		
Всего за день:		40.5	35.8	158.3	1 121.1	0.52	23.90	0.20	9.20	124.30	93.10	412.10	11.10		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	100	1.0	10.1	2.4	105.0	0.03	14.00	0.13	4.80	36.00	22.00	32.00	0.80	18	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.8	20.2	118.1	0.10	6.60	0.20	1.50	29.70	23.70	58.70	1.20	103	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6.8	5.5	30.9	200.6	0.17	0.00	0.03	0.46	14.72	108.56	161.92	3.68	181	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ПОЛУФАБРИКАТ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	160	2.0	7.1	9.2	115.9	0.00	0.80	0.00	1.80	22.60	6.90	22.60	0.30	276	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
Итого за прием пищи:	890	16.6	26.0	107.5	739.4	0.40	21.40	0.36	9.86	122.32	174.36	327.42	8.38		
Всего за день:		16.6	26.0	107.5	739.4	0.40	21.40	0.36	9.86	122.32	174.36	327.42	8.38		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-т уры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	110	1.4	11.1	8.3	139.9	0.00	10.30	0.20	4.70	29.50	19.20	43.30	0.90	67	2011
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9.9	7.8	1.9	118.5	0.00	0.60	0.20	1.20	23.70	7.30	11.70	0.30	117	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146.3	0.20	10.40	0.00	0.20	44.70	30.30	85.80	1.20	312	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	10.3	2.3	0.2	63.4	0.10	0.60	0.00	0.20	32.10	33.70	146.60	0.60	227	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	0.1	0.0	29.2	117.0	0.00	0.00	0.00	0.00	13.90	3.30	7.60	0.20	410	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
Итого за прием пищи:	830	28.9	27.0	86.4	707.5	0.40	21.90	0.40	7.60	154.70	105.20	347.20	5.60		
Всего за день:		28.9	27.0	86.4	707.5	0.40	21.90	0.40	7.60	154.70	105.20	347.20	5.60		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-т уры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	100	1.2	10.1	4.5	113.9	0.00	39.30	0.00	4.50	29.00	13.40	24.50	1.00	28	2008
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	6.8	8.8	9.6	144.8	0.00	0.80	0.20	1.40	30.20	13.70	65.90	0.80	118.2	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6.8	5.5	30.9	200.6	0.17	0.00	0.03	0.46	14.72	108.56	161.92	3.68	181	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ (ПОЛУФАБРИКАТ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	160	17.4	15.5	9.8	255.9	0.00	0.80	0.00	1.80	22.10	6.90	22.40	0.30	278	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
Итого за прием пищи:	890	37.2	40.6	100.0	923.6	0.29	44.90	0.23	9.66	120.82	161.96	340.92	10.98		
Всего за день:		37.2	40.6	100.0	923.6	0.29	44.90	0.23	9.66	120.82	161.96	340.92	10.98		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1.5	10.1	4.4	115.0	0.04	26.00	0.04	4.70	26.00	20.00	37.00	0.80	29	2008
БОРЩ	250	0.8	4.0	6.4	66.4	0.00	6.60	0.20	0.20	29.60	12.20	21.20	0.60	75	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3.4	8.1	36.4	231.6	0.00	0.00	0.10	0.40	13.50	24.10	70.70	0.50	171.2	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	70	10.4	12.2	1.5	157.4	0.00	0.00	0.00	1.80	13.40	11.70	89.60	1.30	246	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0.4	1.2	1.9	19.7	0.00	0.50	0.00	0.00	4.60	3.20	5.60	0.10	348	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0.2	0.1	24.8	103.8	0.00	2.40	0.00	0.00	12.10	6.80	4.00	0.20	342.2	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
Итого за прием пищи:	860	20.7	36.2	100.8	816.3	0.14	35.50	0.34	8.40	110.00	89.40	280.30	5.90		
Всего за день:		20.7	36.2	100.8	816.3	0.14	35.50	0.34	8.40	110.00	89.40	280.30	5.90		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	4.7	9.5	7.1	133.5	0.00	3.40	0.00	2.20	159.60	21.80	107.20	1.30	31	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.3	5.3	16.4	122.4	0.10	6.70	0.20	2.50	51.80	26.60	70.10	1.30	96	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146.3	0.20	10.40	0.00	0.20	44.70	30.30	85.80	1.20	312	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	110	8.3	7.6	6.0	125.7	0.00	0.40	0.00	3.30	46.00	27.20	122.70	1.00	234	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
Итого за прием пищи:	870	23.5	28.4	96.1	736.3	0.42	24.90	0.20	9.70	326.90	125.30	452.00	10.00		
Всего за день:		23.5	28.4	96.1	736.3	0.42	24.90	0.20	9.70	326.90	125.30	452.00	10.00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	100	1.0	10.1	2.4	105.0	0.03	14.00	0.13	4.80	36.00	22.00	32.00	0.80	18	2008
СУП КАРТОФЕЛЬный С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	2.1	2.8	17.3	103.9	0.10	8.60	0.20	1.30	30.20	27.40	63.90	1.20	106	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6.8	5.5	30.9	200.6	0.17	0.00	0.03	0.46	14.72	108.56	161.92	3.68	181	2008
ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ	100	12.2	13.2	3.8	183.1	0.00	1.40	0.60	0.30	24.50	20.90	116.90	1.40	303	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
Итого за прием пищи:	830	26.1	32.1	99.2	792.4	0.40	24.00	0.96	8.16	124.72	192.06	426.92	9.48		
Всего за день:		26.1	32.1	99.2	792.4	0.40	24.00	0.96	8.16	124.72	192.06	426.92	9.48		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦОМ	100	1.0	6.2	2.2	68.1	0.00	11.60	0.10	2.90	44.00	24.00	36.70	0.90	18	2011
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	0.2	2.4	1.5	29.2	0.00	0.60	0.20	1.20	22.70	7.00	11.70	0.30	118.2	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	175	16.5	18.4	17.3	301.9	0.10	9.00	0.00	3.10	28.80	39.00	182.20	2.90	259	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0.2	0.1	24.8	103.8	0.00	2.40	0.00	0.00	12.10	6.80	4.00	0.20	342.2	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
Итого за прием пищи:	785	21.9	27.6	71.2	625.4	0.20	23.60	0.30	8.50	118.40	88.20	286.80	6.70		
Всего за день:		21.9	27.6	71.2	625.4	0.20	23.60	0.30	8.50	118.40	88.20	286.80	6.70		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	100	1.2	10.1	4.5	113.9	0.00	39.30	0.00	4.50	29.00	13.40	24.50	1.00	28	2008
БОРЩ	250	0.8	4.0	6.4	66.4	0.00	6.60	0.20	0.20	29.60	12.20	21.20	0.60	75	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.9	34.8	204.9	0.10	0.00	0.00	1.20	173.00	33.00	54.20	1.50	309	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	46	6.6	9.2	2.8	120.2	0.00	0.00	0.00	1.00	7.90	9.90	59.50	0.70	271	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0.2	0.1	24.8	103.8	0.00	2.40	0.00	0.00	12.10	6.80	4.00	0.20	342.2	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
Итого за прием пищи:	806	18.2	28.8	98.7	731.6	0.20	48.30	0.20	8.20	262.40	86.70	215.60	6.40		
Всего за день:		18.2	28.8	98.7	731.6	0.20	48.30	0.20	8.20	262.40	86.70	215.60	6.40		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	110	1.4	11.1	8.3	139.9	0.00	10.30	0.20	4.70	29.50	19.20	43.30	0.90	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.8	20.2	118.1	0.10	6.60	0.20	1.50	29.70	23.70	58.70	1.20	103	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146.3	0.20	10.40	0.00	0.20	44.70	30.30	85.80	1.20	312	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	75	23.9	13.3	1.5	221.2	0.00	0.30	0.00	0.00	2.10	1.00	4.00	0.10	105	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	5.30	7.40	0.70	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.10	0.00	0.00	1.30	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
Итого за прием пищи:	845	35.5	33.0	91.8	808.4	0.40	27.60	0.40	7.70	127.10	90.90	251.40	6.50		
Всего за день:		35.5	33.0	91.8	808.4	0.40	27.60	0.40	7.70	127.10	90.90	251.40	6.50		