



Утверждаю
Директор МБОУ Трубчевская гимназия
/И. М. Купреева/

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Трубчевская гимназия
на 2024 -2025 учебный год

1-4 классы

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 по сборнику А. Я. Перевалова
Завтрак											
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	0,01	0,0	0,12	0,0	№ 79 2018
Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,8	82	0,0	0,06	0,12	38	1,17	
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	42	4	0	0	14	2,8	
		12,96	21,56	52,91	347,8	4,98	0,4	0,21	329,26	4,58	

Для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Утверждаю
Директор МБОУ Трубчевская гимназия
И. М. Купреева/



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Трубчевская гимназия
на 2024 -2025 учебный год

1-4 классы

2 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 пшенная молочная	200	8,66	7,86	37,2	254	1,36	0,2	0,47	141,5	1,46	№ 223 2018
Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	0,0	0,01	0,0	0,12	0,0	№ 79 2018
Сыр	10	2,3	2,9	0	36	0,06	0,05	0,01	88,1	0,1	№ 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	
		15,2	15,96	71,27	447	5,42	0,32	0,6	281,72	5,53	

Для приготовления блюд использовать йодированную соль.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Трубчевская гимназия
на 2024 -2025 учебный год

1-4 классы

3 день

Наименование блюда	Выход д	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Эн.цен. ккал	Вит.С мг	Вит.Е мг	Вит.В1 мг	Са мг	Fe мг	№ рецептуры
Завтрак											
Плов вегетарианский с сухофруктами	150	4,3	3,3	53,03	259,5	0,25	0,25	0,05	39,4	0,82	№ 236 2012
Булочка (сдоба)	30	2,1	3,36	13,9	94,8	0	0,36	0,03	4,8	0,23	
Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	0,0	0,01	0,0	0,12	0,0	№ 79 2018
Сыр	10	2,3	2,9	0	36	0,06	0,05	0,01	88,1	0,1	№ 75 2018
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	42	4	0	0	14	2,8	
		9,74	13,36	87,2	465,3	4,31	0,67	0,09	146,42	3,95	

Для приготовления блюд использовать йодированную соль.


 Утверждаю
 Директор МБОУ Трубчевская гимназия
 /И. М. Купреева/
 1-4 классы

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
 для столовой МБОУ Трубчевская гимназия
 на 2024 -2025 учебный год

4 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											
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	0,69	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	
		15,4	12,12	67,7	398,2	4,15	0,82	0,22	83,85	5,41	

Для приготовления блюд использовать йодированную соль.



Утверждаю

Директор МБОУ Трубчевская гимназия
/И. М. Купреева/

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Трубчевская гимназия
на 2024 -2025 учебный год

1-4 классы

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											
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	
		14,54	12,88	61,92	379	5,32	0,4	0,24	204,24	5,42	

Для приготовления блюд использовать йодированную соль.


 Утверждаю
 Директор МБОУ Трубчевская гимназия
 /И. М. Купреева/

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
 для столовой МБОУ Трубчевская гимназия
 на 2024 -2025 учебный год

1-4 классы

6 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											
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	0,01	0,0	0,24	0,0	№ 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	
		13,48	16,35	61,03	402,3	4,15	0,87	0,17	222,84	5,06	

Для приготовления блюд использовать йодированную соль.


 Утверждаю
 Директор МБОУ Трубчевская гимназия
 /И. М. Купреева/

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
 для столовой МБОУ Трубчевская гимназия
 на 2024 -2025 учебный год

1-4 классы

7 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 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	
		14,92	22,45	69,96	406,8	5,52	0,85	0,22	310,8	5,57	

Для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Утверждаю
Директор МБОУ Трубчевская гимназия
/И. М. Купреева/



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Трубчевская гимназия
на 2024 -2025 учебный год

1-4 классы

8 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											
Яйцо 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	
		15,7	28,6	58	417,3	4,54	0,84	0,29	184	6,28	

Для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Утверждаю
Директор МБОУ Трубчевская гимназия
/И. М. Купреева/



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для столовой МБОУ Трубчевская гимназия
на 2024 -2025 учебный год

1-4 классы

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											
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	0,01	0,0	0,12	0,0	№ 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	
		12,04	14	50,47	333,8	4,98	0,2	0,19	327,92	4,28	

Для приготовления блюд использовать йодированную соль.

Утверждаю
 Директор МБОУ Трубчевская гимназия
 /И. М. Купреева/



1-4 классы

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
 для столовой МБОУ Трубчевская гимназия
 на 2024 -2025 учебный год

10 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											
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	
		19,2	15,46	53,7	448	5,4	0,86	0,31	105,7	8,37	

Для приготовления блюд использовать йодированную соль.