

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АКУЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
658054 Алтайский край, Первомайский район, с. Акулово, ул. Озерная, 30.
Тел.: (8-385-32) 94-716.
E-mail: akulovo_sosh@mail.ru.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Акуловская СОШ»
А.А.Киусова
«14» марта 2025г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ
для учащихся 1-4 класс
МБОУ «Акуловская СОШ»

Неделя: первая

День: первый Завтрак

№ реце птур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергети ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша жидкая молочная	180	230	7	11	37	285	0,20	1,17	58,00	0,00	138,10	228,27	47,60	1,23
376	Кисель	200	200	0	0	25	103	0,01	0,36	0,00	0,00	28,92	0,00	0,00	1,13
466	Сдоба домашняя	60	60	2	1	13	71	0,03	0,00	0,00	0,00	5,50	0,00	0,00	0,34
122	Хлеб пшеничный	60	60	3	0	20	94	122	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	14,00	0,50
	ИТОГО			12,40	12,02	95,40	553,00	122,24	1,53	58,00	0,00	185,21	269,28	61,60	3,20
		500,00	550,00	12,40	12,02	95,40	553,00	122,24	1,53	58,00	0,00	185,21	269,28	61,60	3,20

Неделя первая

День: второй Завтрак

№ реце птур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность(	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
694	Пюре картофельное	170	190	3	6	25	165	0,10	21,80	30,60	0,00	44,37	103,91	33,30	1,21
				4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,00	0,00	49,30	115,46	37,00	1,34
493	Курица запеченная под соусом с луком	90	100	11	11	20	231	0,05	0,30	0,16	0,82	69,10	168,49	0,00	0,00
349	Компот из сухофруктов	180	200	0	0	25	94	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	1,18
122	Хлеб пшеничный	60	60	3	0	20	94	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	14,00	0,50
	ИТОГО	500	550	17,00	17,00	90,00	584,00	0,22	23,18	30,76	0,82	132,56	317,01	47,30	2,89
				18,08	17,40	92,26	602,00	0,30	25,60	34,16	0,82	137,49	328,56	51,00	3,02

Неделя: третий Завтрак

№	Прием пищи,	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
	наименование блюда														
Рецептуры		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	190	9	6	39	243	0,21	0	0,17	0,15	14,82	203,92	135,8	4,56
				11,46	8,12	51,52	325	0,28	0	0	0	19,76	271,9	181,1	6,08
294	Котлета мясная	90	100	2	5	9	105	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50
943	Чай с сахаром	200	200	0	0	14	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
122	Хлеб пшеничный	60	60	3	0	20	94	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	14,00	0,50
	ИТОГО	500	550	14,00	11,00	82,00	470,00	0,37	0,15	28,92	0,15	77,26	411,31	181,93	6,96
				16,46	13,12	94,52	552,00	0,44	0,15	28,75	0,00	82,20	479,29	227,23	8,48

Неделя: первая

День:четвертый Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
82	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1	4	9	83	0,04	8,54	0	0	39,78	43,68	20,9	0,98
				1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,7	0	0	49,73	54,6	26,13	1,23
532	Мясо отворное	90	100	28	4	0	150	0,09	0,56	0	0	13,13	233	30,25	2,36
376	Кисель	150	180	0	0	25	102	0,01	0,36	0,00	0,00	28,92	0,00	0,00	1,13
122	Хлеб пшеничный	60	60	3	0	20	94	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	14,00	0,50
	ИТОГО	500	590	32,44	7,94	53,75	429,00	0,20	9,46	0,00	0,00	94,52	317,69	65,15	4,97
				32,80	8,92	55,93	449,75	0,21	11,62	0,00	0,00	104,47	328,61	70,38	5,22

День: пятый Завтрак

№	Прием пищи,	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
493	Курица запеченная под соусом	90	120	11	11	20	231	0,05	0,30	0,16	0,82	69,10	168,49	0,00	0,00
688	Макаронные изделия отварные	170	180	6	5	31	202	0,07	0,00	25,00	0,00	5,83	49,56	25,34	1,33
				7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	28,00	0,00	6,46	49,56	28,16	1,48
943	Чай с сахаром	180	200	0	0	14	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
122	Хлеб пшеничный	60	60	3	0	20	94	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	14,00	0,50
	ИТОГО	500	560	20,04	16,32	84,68	555,00	0,18	0,30	25,16	0,82	93,62	259,06	39,34	2,23
				21,40	17,34	88,94	577,60	0,19	0,30	28,16	0,82	94,25	259,06	42,16	2,38

Неделя вторая

День: первый Завтрак

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
122	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	180	230	5	6	50	272	0,20	1,17	58,00	0,00	138,10	228,27	47,60	1,23
349	Кисель	200	200	0	0	25	102	0,01	0,36	0,00	0,00	28,92	0,00	0,00	1,13
122	Хлеб пшеничный	60	60	3,04	0,32	19,68	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	14,00	0,50
274	Сдоба домашняя	60	60	2	1	13	71	0,03	0,00	0,00	0,00	5,50	0,00	0,00	0,34
	ИТОГО	500	550	10,04	7,32	107,68	539,00	0,30	1,53	58,00	0,00	185,21	269,28	61,60	3,20
				10,04	7,32	107,68	539,00	0,30	1,53	58,00	0,00	185,21	269,28	61,60	3,20

День: второй Завтрак

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
								В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
694	Пюре картофельное	170	190	3	5	24	164	0,10	21,80	30,60	0,00	44,37	103,91	33,30	1,21
				4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,00	0,00	49,30	115,46	37,00	1,34
493	Курица запеченная под соусом	90	100	11	11	20	231	0,05	0,30	0,16	0,82	69,10	168,49	0,00	0,00
943	Чай с сахаром	180	200	0	0	14	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
122	Хлеб пшеничный	60	60	3	0	20	94	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	14,00	0,50
				17,00	16,00	78,00	517,00	0,21	22,10	30,76	0,82	132,16	313,41	47,30	2,11
	ИТОГО	500	550	18,08	17,40	81,26	536,00	0,29	24,52	34,16	0,82	137,09	324,96	51,00	2,24

Неделя вторая

День: третий Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
688	Макаронные изделия отварные	150	180	6	5	31	202	0,07	0,00	25,00	0,00	5,83	49,56	25,34	1,33
				7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	28,00	0,00	6,46		28,16	1,48
376	Тефтели мясные из птицы	90	110	2	5	9	105	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50
943	Чай с сахаром	200	200	0	0	14	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
274	Хлеб пшеничный	60	60	3	0	20	94	0,00	0,00	0,00	0,00	8,65	0,29	1,00	0,03
				11,10	10,05	73,80	429,00	0,17	0,15	53,75	0,00	64,23	216,23	58,47	3,26
	ИТОГО	500	550	12,46	11,07	78,06	451,60	0,18	0,15	56,75	0,00	64,86	166,67	61,29	3,41

День: четвертый Завтрак

486	Рыба минтай жареная	90	110	18	10	9	195	0,13	4,36	0,01	0,00	67,74	310,00	77,70	1,25
-----	---------------------	----	-----	----	----	---	-----	------	------	------	------	-------	--------	-------	------

81	Компот из сухофруктов	200	200	0	0	25	94	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	1,18
122	Хлеб пшеничный	60	60	3,04	0,32	19,68	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	14,00	0,50
	ИТОГО			24,04	15,32	77,68	547,00	0,30	27,24	30,61	0,00	131,20	458,52	125,00	4,14
		500	550	25,12	16,72	80,94	566,00	0,38	29,66	34,01	0,00	136,13	470,07	128,70	4,27

День: пятый Завтрак

№ реце птур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
688	Рис отварной	150	180	2,15	0,64	26,78	110,67	0,07	0,00	25,00	0,00	5,83	49,56	25,34	1,33
				2,87	0,73	28,22	125,57	0,08	0,00	28,00	0,00	6,46		28,16	1,48
493	Курица запеченная под соусом	90	110	11	11	20	231	0,05	0,30	0,16	0,82	69,10	168,49	0,00	0,00
349	Кисель	200	200	0	0	25	102	0,01	0,36	0,00	0,00	28,92	0,00	0,00	1,13
274	Хлеб пшеничный	60	60	3,04	0,32	19,68	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	14,00	0,50
	ИТОГО	500	550	16,19	11,96	91,46	537,67	0,19	0,66	25,16	0,82	116,54	259,06	39,34	2,96
				16,91	12,05	92,90	552,57	0,20	0,66	28,16	0,82	117,17	209,50	42,16	3,11