

**МБОУ «НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД п. ПАРТИЗАНСКОЕ»
БАГРАТИОНОВСКОГО РАЙОНА КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

238424, Калининградская область, Багратионовский район, п. Партизанское,
ул. Новая, д.б «А», тел. 8-(401)-56-57-6-36; e-mail: partizanskoe20@mail.ru



СОГЛАСОВАНО:
Директор ООО «ТОЧКА ОПОРЫ»
С.В. Пасечник
29 августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Начальная школа-
детский сад п. Партизанское»
И.К. Комленок
29 августа 2022 г.

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

(на 2022-2023 учебный год)

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe														
День/неделя: Понедельник-1																												
Завтрак																												
173М	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	210	8,36	9,58	38,06	272,47	0,22	0,60	34,00	0,54	148,18	236,91	26,99	1,74														
4М	Бутерброд с говяжьей отварной 24/36	60	9,912	6,44	17,388	167,44	0,081	0	0	0,62	11,7	102,76	20,24	1,746														
15М	Сыр порционный	10	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10														
379М/сж	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%)	180	3,61	2,75	12,80	86,52	0,02	0,72	9,00		112,77	81,00	12,60	0,12														
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54														
Итого за Завтрак		505	27,86	22,68	91,38	678,60	0,37	1,40	66,00	1,98	381,20	513,92	70,18	4,25														

Меню на 1 неделю вторник

День/неделя: Вторник-1		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ рещ.	Наименование дней недели, блюд		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
_Завтрак																
71М	Подфаршировка из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20		
260М/сж	Гуляш из говядины	90	13,88	13,10	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17		
302М/сж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04			0,25	5,71	82,16	27,03	0,55		
382М/сж	Какао с молоком (молоко 2,5%)	180	3,59	2,85	12,71	92,08	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,99		
	Багон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54		
Итого за _Завтрак		505	24,94	20,37	80,07	620,96	0,20	7,39	23,12	3,01	145,12	375,86	88,78	4,46		

Меню на 1 неделю среда

День/неделя: Среда-1		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ рещ.	Наименование дней недели, блюд		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
241К	Пудинг творожный с йогуртом (2,5%) 120/30	150	21,59	12,35	20,73	285,62	0,07	0,70	80,00	0,29	211,74	276,52	32,26	0,84		
376М/сж	Чай с сахаром	180			7,99	31,93	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,84		
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
	Багон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54		
Итого за _Завтрак		525	25,57	14,25	66,55	505,82	0,16	15,80	87,50	1,36	249,24	330,51	56,01	5,53		

Меню на 1 неделю четверг

День/неделя: Четверг-1																		
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
_Завтрак																		
71М	Подгариновка из помидоров свежих	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00		0,28	5,60	10,40	8,00	0,36				
320К/330М	Куринное филе запеченное с соусом сметанным 80/30	110	22,47	7,48	1,69	165,13	0,11	2,13	50,00	0,81	25,78	175,37	21,21	1,43				
321М/сж	Капустя тушеная	150	3,91	2,39	14,99	99,68	0,09	82,66	75,00	0,35	90,30	67,95	34,64	1,37				
379М/сж	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%)	180	3,61	2,75	12,80	86,52	0,02	0,72	9,00		112,77	81,00	12,60	0,12				
15М	Сыр порционный	10	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10				
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54				
Итого за _Завтрак		535	36,41	16,61	54,13	513,10	0,30	95,60	157,00	2,25	343,00	427,97	86,80	3,92				

Меню на 1 неделю пятница

День/неделя: Пятница-1																		
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
_Завтрак																		
22К	Подгариновка из горошка зеленого	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28				
210М	Омлет натуральный	150	15,62	17,40	2,89	239,74	0,09	0,25	310,70	0,74	114,94	256,75	19,50	2,89				
377М/сж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	8,17	33,97	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88				
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54				
	Фрукты (апельсины)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00		0,30	51,00	34,50	19,50	0,45				

Итого за _Завтрак	572	21,64	19,09	48,93	471,98	0,25	96,75	330,70	1,90	189,84	334,80	30,31	3,04
-------------------	-----	-------	-------	-------	--------	------	-------	--------	------	--------	--------	-------	------

Меню на 2 неделю понедельник

День/неделя: Понедельник-2		Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
_Завтрак																	
182М/ЖКТ	Каша жидкая молочная из пшённой крупы	210	7,41	8,90	41,28	275,73	0,18	0,62	38,30	0,18	141,86	184,63	46,34	1,23			
4М	Бутерброд с говядиной отварной 24/36	60	9,912	6,44	17,388	167,44	0,081	0	0	0,62	11,7	102,76	20,24	1,746			
15М	Сыр порционный	10	2,60	2,61		34,40	0,00	0,08	23,00	0,05	100,00	64,00	4,50	0,10			
382М/сж	Какао с молоком (молоко 2,5%)	180	3,59	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00			
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54			
Итого за _Завтрак		505	26,89	22,11	96,51	695,40	0,34	1,24	70,42	1,63	375,23	487,84	106,53	4,61			

Меню на 2 неделю вторник

День/неделя: Вторник-2		Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
_Завтрак																	
71М	Подгариновка из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20			
244М/сж	Плов из отварной говядины	230	27,16	24,91	39,96	501,38	0,13	1,40	240,00	3,13	24,66	325,07	59,39	4,07			
379М/сж	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%)	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13			
	Батон нарезной из муки в/с	50	3,75	1,45	25,70	130,85	0,06			0,85	9,50	32,50	6,50	0,60			

Итого за _Завтрак	520	35,09	29,40	81,70	736,53	0,22	4,98	250,00	4,02	165,72	459,57	85,49	5,00
-------------------	-----	-------	-------	-------	--------	------	------	--------	------	--------	--------	-------	------

Меню на 2 неделю среда

День/неделя: Среда-2		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
№ реч.	Наименование дней недели, блюда		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
_Завтрак																	
223М/сж/326М	Запеканка творожная (творог 9%) с соусом абрикосовым 150/30	180	27,59	16,12	44,27	447,34	0,15	0,83	123,49	0,51	249,94	340,72	40,76	1,25			
377М/сж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	8,17	33,97	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88			
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54			
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30			
Итого за _Завтрак		562	31,62	18,03	90,26	669,57	0,25	18,33	130,99	1,59	289,84	396,03	65,23	5,97			

Меню на 2 неделю четверг

День/неделя: Четверг-2		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
№ реч.	Наименование дней недели, блюда		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
_Завтрак																	
70М	Подгариновка из огурцов соленых	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,00	2,00	0,04	9,20	9,60	5,60	0,24			
292М/сж	Птица (грудки куриные), тушеная в соусе с овощами	240	29,44	15,36	24,92	367,52	0,32	27,53	791,00	3,96	64,24	298,76	66,63	3,07			
379М/сж	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%)	180	3,61	2,75	12,80	86,52	0,02	0,72	9,00		112,77	81,00	12,60	0,12			
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54			

Итого за _Завтрак	505	36,74	19,46	61,53	577,00	0,40	30,25	802,00	4,76	194,75	418,61	90,68	3,96
-------------------	-----	-------	-------	-------	--------	------	-------	--------	------	--------	--------	-------	------

Меню на 2 недели пятница

День/неделя: Пятница-2		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ реч.	Наименование дней недели, блюд		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	_Завтрак															
	Поджаренная из горошка зеленого	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28		
231К	Омлет с сыром запеченный	150	18,01	16,41	2,57	240,01	0,08	0,37	292,00	0,68	272,32	332,64	24,95	2,67		
377М/с/ж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	8,17	33,97	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88		
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	7,50	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
	Батон нарезной из муки в/с	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05			0,77	8,55	29,25	5,85	0,54		
Итого за _Завтрак		572	23,27	18,40	51,17	478,25	0,22	21,87	319,50	1,84	320,22	412,75	57,82	7,67		

Типовое меню для обучающихся 1-4 классов разработано АНО «Институтом отраслевого питания г.Москва».

Заключение ФБУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии в Калининградской области» (№ М.1415.959.К.П.14 от 02 августа 2021 года).

При Министерстве образования Калининградской области меню рассмотрено и принято решение рекомендовать его с 01 сентября 2021 г. в общеобразовательных организациях области. За подписью министра образования С.С. Трусеновой.