

СОУ.00.2
10/12.09.2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ "СОШ п. Майский"

Сторожакова

01.09.2023



Двухнедельное меню (обеда) для обучающихся МБОУ "СОШ п. Майский" в возрасте от 7 до 11 лет осенне-зимний период
2023--2024 учебного года

К №	Наименование блюд	Масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 день-Понедельник															
<i>обед</i>															
4	Салат из белокачанной капусты	60	0,5	3,0	3,2	42,0	0	6,2	0	3	9	10,2	5,5	0,2	
47	Суп картофельный с вермишелью	200	2,2	2,3	17,4	99,3	0,02	6,14	21,22	0,04	6,69	18,24	4,64	0,26	
209	Котлеты из кур припущенные	90	14,2	16,0	10,0	239,3	0,08	0,68	0,11	2,59	48,67	67,01	17,18	1,43	
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,20	26,00	0,00	0,20	36,98	86,60	27,75	1,01	
453	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,1	24,0	0,00	0,09	6,00	0,10	13,50	9,90	1,50	0,03	
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,00	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70	
114	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,7	117,7	0,00	0,00	0,00	0,50	11,25	43,50	16,25	0,50	
115	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,3	43,5	0,04	0,00	0,00	0,25	7,70	35,30	8,30	1,03	
118	Бананы	135	2,0	0,7	28,4	129,6	0,05	13,50	27,00	0,41	10,80	37,80	56,70	0,81	
	Итого за завтрак	940	28,7	30,2	145,3	969,7	0,40	53,47	54,33	7,60	177,07	331,99	155,28	5,97	
2 день- Вторник															
<i>обед</i>															
9	Салат из моркови	60	0,4	0,1	5,1	49,0	0,7	2,2	1,00	0	89,4	81,5	58,6	1,8	

37	Борщ с картофеля и белокачанной капустой со сметаной	200	2,0	6,7	9,3	105,2	0,04	8,54	0,00	1,92	39,78	43,68	20,90	0,98
202	Тефтели из говядины с рисом	80	10,5	15,5	10,8	224,2	0,00	1,60	0,00	0,50	6,10	65,10	14,60	0,10
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,4	45,0	263,8	0,21	0,00	0,00	0,61	14,82	203,90	135,83	4,56
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,17	0,00	21,00	0,10	16,64	134,43	47,34	1,55
282	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
114	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,7	117,7	0,00	0,00	0,00	0,50	11,25	43,50	16,25	0,50
115	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,3	43,5	0,04	0,00	0,00	0,25	7,70	35,30	8,30	1,03
118	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	5,00	0,45	16,00	11,00	9,00	2,20
	<i>Итого</i>	895	28,4	30,1	138,3	967,9	1,20	23,24	27,00	4,41	215,87	622,81	315,96	13,67
	3 день- Среда													
	<i>обед</i>													
28	Салат из свеклы	60	0,9	3,1	5,7	45,2	0	4	0	1,6	21,3	24,4	12,4	0,8
45/176	Суп картофельный с горохом с гренками	215	2,9	3,3	21,4	129,1	0,20	0,80	0,00	17,80	42,40	76,30	29,60	2,20
172	Рыба тушеная с овощами	140	9,4	2,0	6,3	160,3	0,00	2,40	0,80	0,80	25,90	70,90	27,00	0,50
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,20	26,00	0,00	0,20	37,00	86,60	27,80	1,00
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,00	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
114	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,7	117,7	0,00	0,00	0,00	0,50	11,25	43,50	16,25	0,50
115	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,3	43,5	0,04	0,00	0,00	0,25	7,70	35,30	8,30	1,03
118	Бананы	127	1,9	0,7	26,7	121,9	0,05	12,70	25,40	0,38	10,16	35,56	53,34	0,76
	<i>Итого</i>	967	24,4	15,8	144,3	892,0	0,49	46,63	26,20	22,04	188,19	396,00	192,15	7,49
	4 день- Четверг													
	<i>обед</i>													
2	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	85,2	0,3	19	0,3	5,8	74,8	121,5	42,8	3,5
56	Суп лапша домашняя	200	2,0	3,9	11,1	87,5	0,06	2,56	0,00	0,32	9,60	19,52	10,56	0,88
405	Курица в томатном соусе	140	15,9	15,8	4,8	224,0	0,02	2,68	18,07	0,93	39,67	105,00	18,67	1,20
224	Рис отварной	150	3,9	5,1	40,3	225,2	0,03	0,00	0,00	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
282	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
114	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,7	117,7	0,00	0,00	0,00	0,50	11,25	43,50	16,25	0,50
115	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,3	43,5	0,04	0,00	0,00	0,25	7,70	35,30	8,30	1,03

118	Яблоко	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,04	12,50	6,25	0,56	20,00	13,75	11,25	2,75
	<i>Итого</i>	950	29,0	32,2	131,5	937,9	0,49	37,64	24,62	8,72	178,57	403,92	129,31	11,34
	5 день- Пятница													
	<i>обед</i>													
9	Салат из моркови	60	0,4	0,1	5,1	49	0,70	2,20	1,00	0,00	89,40	81,50	58,60	1,80
39	Суп картофельный с пшеном	200,0	2,4	3,0	13,2	92,1	0,16	4,80	146,24	1,88	30,16	182,64	36,64	1,22
189	Шницель из говядины	80	11,5	13,4	9,6	202,0	0,00	0,00	0,00	0,10	9,30	123,50	22,30	2,00
227	Макароны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,20	0,00	21,00	0,10	16,60	134,40	47,30	1,60
453	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,1	24,0	0,00	0,09	6,00	0,10	13,50	9,90	1,50	0,03
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,00	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
114	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,7	117,7	0,00	0,00	0,00	0,50	11,25	43,50	16,25	0,50
115	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,3	43,5	0,04	0,00	0,00	0,25	7,70	35,30	8,30	1,03
	<i>Итого</i>	795	26,4	23,9	126,2	853,2	1,10	7,82	174,24	3,44	210,39	634,18	208,35	8,88
	6 день- Понедельник													
	<i>обед</i>													
2	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	85,2	0,3	19	0,3	5,8	74,8	121,5	42,8	3,5
80	Суп картофельный с рисом	200	2,3	6,1	17,7	147,2	0,10	9,60	146,00	0,00	28,48	173,00	33,00	1,06
209	Биточки из кур припущенные	90	14,2	16,0	10,0	239,3	0,08	0,68	0,11	2,59	48,67	67,01	17,18	1,43
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,20	26,00	0,00	0,20	36,98	86,60	27,75	1,01
453	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,1	24,0	0,00	0,09	6,00	0,10	13,50	9,90	1,50	0,03
282	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
114	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,7	117,7	0,00	0,00	0,00	0,50	11,25	43,50	16,25	0,50
115	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,3	43,5	0,04	0,00	0,00	0,25	7,70	35,30	8,30	1,03
118	Бананы	135	2,0	0,7	28,4	129,6	0,05	13,50	27,00	0,41	10,80	37,80	56,70	0,81
	<i>Итого</i>	940	28,9	37,3	144,5	1043,0	0,78	69,77	179,41	9,93	246,36	579,01	208,62	10,46
	7 день- Вторник													
	<i>обед</i>													
23	Салат из свеклы	60	0,9	3,1	5,7	45,2	0	4	0	1,6	21,3	24,4	12,4	2,8

5	Суп картофельный с горохом	200	1,9	3,1	10,9	79,0	0,24	0,80	0,00	17,80	42,42	76,34	29,62	2,14
9	Котлета из говядины	80	11,5	13,4	9,6	202,0	0,00	0,00	0,00	0,10	9,30	123,50	22,30	2,00
7	Макароны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,00	1,60	0,00	0,50	0,10	65,10	14,60	1,70
3	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,17	0,00	21,00	0,10	16,64	134,43	47,34	1,55
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,00	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,7	117,7	0,00	0,00	0,00	0,50	11,25	43,50	16,25	0,50
5	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,3	43,5	0,04	0,00	0,00	0,25	7,70	35,30	8,30	1,03
8	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	5,00	0,45	16,00	11,00	9,00	2,20
	<i>Итого</i>	895	22,1	27,1	134,4	880,8	0,48	17,13	26,00	21,81	157,19	537,01	177,27	12,62
	8 день- Среда													
	<i>обед</i>													
9	Салат из моркови	60	0,4	0,1	5,1	49	0,70	2,20	1,00	0,00	89,40	81,50	58,60	1,80
37	Борщ с картофеля и белокачанной капустой со сметаной	200	1,7	5,2	8,9	89,0	0,10	8,60	0,00	1,90	39,80	43,70	20,90	1,00
00	Тефтели из говядины	80	14,70	16,60	10,00	249,00	0,05	1,20	7,40	0,70	16,00	119,50	16,00	1,70
24	Рис отварной	150	3,90	5,10	40,30	225,20	0,00	0,00	0,00	0,30	0,30	8,90	50,80	27,90
163	Соус томатный с овощами	30	0,40	1,20	2,20	21,50	0,00	0,50	0,00	0,00	2,10	3,90	1,60	0,10
282	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
114	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,7	117,7	0,00	0,00	0,00	0,50	11,25	43,50	16,25	0,50
115	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,3	43,5	0,04	0,00	0,00	0,25	7,70	35,30	8,30	1,03
	<i>Итого</i>	795	27,1	29,0	122,6	890,9	0,90	13,40	8,40	3,73	180,73	340,70	177,59	34,98
	9 день- Четвркг													
	<i>обед</i>													
4	Салат из белокачанной капусты	60	0,5	3,0	3,2	42,0	0	6,2	0	3	9	10,2	5,5	0,2
42	Рассольник ленинградский	200,0	3,8	5,4	26,2	132,6	0,00	5,90	0,00	1,90	23,40	45,40	19,40	0,70
166	Рыба запеченная	80	13,1	5,2	6,6	125,6	0,07	0,64	8,00	0,26	27,20	134,40	20,00	0,56
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,20	26,00	0,00	0,20	37,00	86,60	27,80	1,00
463	Соус томатный с овощами	30	0,40	1,20	2,20	21,50	0,17	0,00	21,00	0,10	16,64	134,43	47,34	1,55
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,00	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
114	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,7	117,7	0,00	0,00	0,00	0,50	11,25	43,50	16,25	0,50
115	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,3	43,5	0,04	0,00	0,00	0,25	7,70	35,30	8,30	1,03
118	Бананы	135	2,0	С,	28,4	129,6	0,05	13,50	27,00	10,80	37,80	56,70	0,81	

	<i>Итого</i>	930	29,1	22,2	150,8	886,8	0,53	52,97	56,00	7,13	175,47	551,07	218,75	7,05
	10 день- Пятница													
	<i>обед</i>													
9	Салат из моркови	60	0,4	0,1	5,1	49	0,70	2,20	1,00	0,00	89,40	81,50	58,60	1,80
43	Свекольник	200	1,8	3,6	9,6	77,6	0,00	17,80	0,00	1,80	43,60	49,40	21,90	1,00
217	Фрикадельки из кур	90	11,7	11,9	7,3	191,6	0,15	1,07	8,13	1,30	41,60	64,00	151,47	1,07
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,4	45,0	263,8	0,20	0,00	0,00	0,60	14,80	203,90	135,80	4,60
463	Соус сметанный с томатом	30	1,0	0,8	1,9	69,1	0,01	0,80	8,40	0,10	2,76	7,20	3,60	0,04
282	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
114	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,7	117,7	0,00	0,00	0,00	0,50	11,25	43,50	16,25	0,50
115	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,3	43,5	0,04	0,00	0,00	0,25	7,70	35,30	8,30	1,03
118	Яблоко	135	0,5	0,5	13,3	63,5	0,04	13,50	6,75	0,61	21,60	14,85	12,15	2,97
	<i>Итого</i>	940	30,1	23,1	138,3	971,8	1,15	36,27	24,28	5,24	246,89	504,05	413,21	13,96
	СРЕДНЕЕ	905	27,4	27,1	151,2	929,4	0,75	35,83	60,05	9,40	197,67	490,07	219,65	12,64

По СанПиН 22.3/2.4.3590-20	700	26,95	27,6	117,25	822,5	0,42	21	245	0	385	385	87,5	4,2
-----------------------------------	------------	--------------	-------------	---------------	--------------	-------------	-----------	------------	----------	------------	------------	-------------	------------