

Утверждаю :

Директор МБОУ «Приветненская ОШ»



 Трофимович Л.А.

01.09.2024 г.

Примерное циклическое десятидневное меню  
МБОУ «Приветненская ОШ» осенне-зимний период  
категория :Льготная 7-11 лет (учащиеся 1-4 классов)

Обед

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

М Е Н Ю

ОБЕД

Категория: Школьники от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	P, мг.	PP, мг.
				Б	Ж	У										
<b>День: понедельник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний</b>																
82	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	0.58	1.57	3.68	29.77	0	0.003	0.509	0.031	1.85	0	0	0	0
202	ОБЕД	Макаранные изделия отворные с маслом	180	7.8	7.16	49.18	289.44	0.012	0.004	0	0.132	1.688	0	0	0	0
290/331	ОБЕД	Птица тушенная в соусе томатном	70/30	11.5	8.57	2.9	134.7	0.03	0.01	0.1	31.33	7.33	22	12.67	83	24
п/р	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
п/р	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.12	0.22	9.88	45.	98	0.02	0	0.18	4.6	0	5	21.2	0
379	ОБЕД	Кофейный напиток с молоком	200	0.2	0.04	10.2	41.	0	0	2.8	0.08	3.1	0	0.84	0	0
70/71	ОБЕД	Овощи натуральные/соленые	30	0.4	0.05	1.25	7.	0.01	0.02	5	0.3	11.5	0	7	21	0.15
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>570</b>	<b>25.4</b>	<b>18.01</b>	<b>101.69</b>	<b>664.41</b>	<b>0,037</b>	<b>0,062</b>	<b>8,309</b>	<b>1,358</b>	<b>29,708</b>	<b>0</b>	<b>14,575</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>570</b>	<b>25.4</b>	<b>18.01</b>	<b>101.69</b>	<b>664.41</b>	<b>0,037</b>	<b>0,062</b>	<b>8,309</b>	<b>1,358</b>	<b>29,708</b>	<b>0</b>	<b>14,575</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>
<b>День: вторник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний</b>																
96	ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	3.5	6.5	16.5	137.5	0	0	6.04	0.34	10.1	0	0	0	0
128	ОБЕД	Картофельное пюре	180	3.42	6.56	21.72	153.32	0.08	0.06	10.96	0.5	22.14	0	0	0	0
229	ОБЕД	Рыба тушенная в томате с овощами	120	8.803	7.336	8.827	129.655	0.055	0.015	0	0.55	10	0	7	32.5	0
п/р	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
п/р	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.12	0.22	9.88	45.	98	0.02	0	0.18	4.6	0	5	21.2	0
349	ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0.18	0.09	26.82	108.81	0	80	0	8.2	0.18	6.42	0.96	0.22	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>830</b>	<b>20.823</b>	<b>21.106</b>	<b>108.347</b>	<b>691.785</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>17,22</b>	<b>0,92</b>	<b>36,86</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>830</b>	<b>20.8228</b>	<b>21.106</b>	<b>108.3466</b>	<b>691.785</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>17,22</b>	<b>0,92</b>	<b>36,86</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>
<b>День: среда Неделя:1 Сезон:осенне-зимний</b>																
102	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7.75	4.52	33.28	193.5	0.007	0.002	0.172	0.055	1.092	0	0	0	0
171	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180	11.92	7.18	53.62	321.98	0.032	0.016	0	0.508	2.152	0	0	0	0
297	ОБЕД	Фрикадельки из птицы или кролика	80	8.1	7.22	7.86	127.1	0.064	0.08	0.872	0.872	30.712	0	0	0	0
п/р	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
п/р	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.12	0.22	9.88	45.	98	0.02	0	0.18	4.6	0	5	21.2	0
45	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	1.8	5.09	9.69	92.93	0.03	0.05	44.88	0.66	53.46	0	0	0	0
389	ОБЕД	Сок	200	0.2	0.04	10.2	41.	0	0	2.8	0.08	3.1	0	0.84	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>780</b>	<b>34.69</b>	<b>24.67</b>	<b>149.13</b>	<b>939.01</b>	<b>0,133</b>	<b>0,148</b>	<b>48,724</b>	<b>2,175</b>	<b>90,516</b>	<b>0</b>	<b>0,84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>780</b>	<b>34.69</b>	<b>24.67</b>	<b>149.13</b>	<b>939.01</b>	<b>0,133</b>	<b>0,148</b>	<b>48,724</b>	<b>2,175</b>	<b>90,516</b>	<b>0</b>	<b>0,84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>День: четверг Неделя:1 Сезон:осенне-зимний</b>																
102	ОБЕД	Суп картофельный с фасолью	250	5.49	0.52	16.5	148.2	0.22	0.07	2.27	2.05	42.6	0	35.5	88.1	1.18
119	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	150	10.1	21.3	0.86	234.	0.015	0.035	0	0.815	11.57	0	6.735	0	0
п/р	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
п/р	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.12	0.22	9.88	45.	98	0.02	0	0.18	4.6	0	5	21.2	0
377	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0.2	0.04	10.2	41.	0	0	2.8	0.08	3.1	0	0.84	0	0
70/71	ОБЕД	Овощи натуральные/соленые	30	0.4	0.05	1.25	7.	0.01	0.02	5	0.3	11.5	0	7	21	0.15
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>490</b>	<b>21.11</b>	<b>22.53</b>	<b>63.29</b>	<b>592.7</b>	<b>0,037</b>	<b>0,062</b>	<b>8,309</b>	<b>1,358</b>	<b>29,708</b>	<b>0</b>	<b>14,575</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>490</b>	<b>21.11</b>	<b>22.53</b>	<b>63.29</b>	<b>592.7</b>	<b>0,037</b>	<b>0,062</b>	<b>8,309</b>	<b>1,358</b>	<b>29,708</b>	<b>0</b>	<b>14,575</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>
<b>День: пятница Неделя:1 Сезон:осенне-зимний</b>																
103	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1.6	3.	11.6	79.35	0	0	0.125	0.05	1.675	0	0	0	0
171	ОБЕД	Каша рисовая рассыпчатая	180	4.92	4.76	51.44	243.12	0.02	0.004	0	0.12	2.9	0	0	0	0
297	ОБЕД	Фрикадельки из птицы или кролика	80	8.1	7.22	7.86	127.1	0.064	0.08	0.872	0.872	30.712	0	0	0	0
67	ОБЕД	Винегрет	70	0.91	1.61	5.11	38.5	0.021	0.021	3.626	0.476	16.261	0	0	0	0
п/р	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
п/р	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.12	0.22	9.88	45.	98	0.02	0	0.18	4.6	0	5	21.2	0
349	ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0.18	0.09	26.82	108.81	0	80	0	8.2	0.18	6.42	0.96	0.22	0

<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>590</b>	<b>20.63</b>	<b>17.3</b>	<b>137.31</b>	<b>759.38</b>	<b>0,022</b>	<b>0,007</b>	<b>2,93</b>	<b>0,361</b>	<b>12,371</b>	<b>0</b>	<b>0,84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>590</b>	<b>20.63</b>	<b>17.3</b>	<b>137.31</b>	<b>759.38</b>	<b>0,022</b>	<b>0,007</b>	<b>2,93</b>	<b>0,361</b>	<b>12,371</b>	<b>0</b>	<b>0,84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>День: понедельник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний</b>																
82	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	0.58	1.57	3.68	29.77	0	0.003	0.509	0.031	1.85	0	0	0	0
202	ОБЕД	Макаран.издел. Отворные с маслом	180	7.8	7.16	49.18	289.44	0.012	0.004	0	1.688	0.13	0	0	0	0
290/331	ОБЕД	Птица отворная с соусом	70/30	15.3	12.85	2.88	188.7	0.137	0.1	3.43	36	45.2	36	16.3	114.1	3.96
п/р	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
п/р	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.12	0.22	9.88	45.	98	0.02	0	0.18	4.6	0	5	21.2	0
377	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0.2	0.04	10.2	41.	0	0	2.8	0.08	3.1	0	0.84	0	0
70/71	ОБЕД	Овощи натуральные/соленые	30	0.4	0.05	1.25	7.	0.01	0.02	5	0.3	11.5	0	7	21	0.15
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>920</b>	<b>29.2</b>	<b>22.29</b>	<b>101.67</b>	<b>718.41</b>	<b>0,037</b>	<b>0,061</b>	<b>5,615</b>	<b>1,26</b>	<b>26,205</b>	<b>0</b>	<b>13,735</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>920</b>	<b>29.2</b>	<b>22.29</b>	<b>101.67</b>	<b>718.41</b>	<b>0,037</b>	<b>0,061</b>	<b>5,615</b>	<b>1,26</b>	<b>26,205</b>	<b>0</b>	<b>13,735</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>
<b>День: вторник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний</b>																
96	ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	3.5	6.5	16.5	137.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
128	ОБЕД	Картофельное пюре	180	3.42	6.56	21.72	153.32	0.08	0.06	10.96	0.5	22.14	0	0	0	0
229	ОБЕД	Котлеты рыбная	80	6.95	5.86	9.97	120.	0.047	0.047	0.71	0.85	45.58	15	35.32	102.52	0.52
п/р	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
п/р	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.12	0.22	9.88	45.	98	0.02	0	0.18	4.6	0	5	21.2	0
377	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0.2	0.04	10.2	41.	0	0	2.8	0.08	3.1	0	0.84	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>830</b>	<b>18.99</b>	<b>19.58</b>	<b>92.87</b>	<b>614.32</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>20,02</b>	<b>1</b>	<b>39,96</b>	<b>0</b>	<b>7,84</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>830</b>	<b>18.99</b>	<b>19.58</b>	<b>92.87</b>	<b>614.32</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>20,02</b>	<b>1</b>	<b>39,96</b>	<b>0</b>	<b>7,84</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>
<b>День: среда Неделя:2 Сезон:осенне-зимний</b>																
63	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7.75	4.52	33.28	193.5	0.007	0.002	0.172	0.055	1.092	0	0	0	0
143	ОБЕД	Рагу из овощей	200/5	13.55	17.56	17.2	284.	0.12	0.12	0.25	0.12	74.32	92	32.52	90	1.28
269	ОБЕД	Котлеты особые гавядина	80/5	8.16	8.26	10.72	163.	0.09	0.09	0.14	1.36	23.49	12.1	18.7	99.96	1.82
47	ОБЕД	Винегрет	70	0.91	1.61	5.11	38.5	0.021	0.021	3.626	0.476	16.261	0	0	0	0
п/р	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
п/р	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.12	0.22	9.88	45.	98	0.02	0	0.18	4.6	0	5	21.2	0
349	ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0.2	0.04	10.2	41.	0	0	2.8	0.08	3.1	0	0.84	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>895</b>	<b>35.49</b>	<b>32.61</b>	<b>110.99</b>	<b>882.5</b>	<b>0,114</b>	<b>0,22</b>	<b>6,517</b>	<b>1,342</b>	<b>153,172</b>	<b>0</b>	<b>19,18</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>895</b>	<b>35.49</b>	<b>32.61</b>	<b>110.99</b>	<b>882.5</b>	<b>0,114</b>	<b>0,22</b>	<b>6,517</b>	<b>1,342</b>	<b>153,172</b>	<b>0</b>	<b>19,18</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>
<b>День: четверг Неделя:2 Сезон:осенне-зимний</b>																
96	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1.6	3.	11.6	79.35	0	0	0.125	0.05	1.675	0	0	0	0
291	ОБЕД	Плов из курицы	150	5.62	8.86	36.26	239.78	0.06	0.12	0.26	0.72	62.4	0.02	29.96	123.24	2.2
п/р	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
п/р	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.12	0.22	9.88	45.	98	0.02	0	0.18	4.6	0	5	21.2	0
389	ОБЕД	Сок	200	0.2	0.04	10.2	41.	0	0	2.8	0.08	3.1	0	0.84	0	0
70/71	ОБЕД	Овощи соленые	30	0.4	0.05	1.25	7.	0.01	0.02	5	0.3	11.5	0	7	21	0.15
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>440</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>94</b>	<b>530</b>	<b>0,13</b>	<b>0,29</b>	<b>45,785</b>	<b>1,55</b>	<b>223,395</b>	<b>0,02</b>	<b>42,14</b>	<b>123,24</b>	<b>2,2</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>440</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>94</b>	<b>530</b>	<b>0,13</b>	<b>0,29</b>	<b>45,785</b>	<b>1,55</b>	<b>223,395</b>	<b>0,02</b>	<b>42,14</b>	<b>123,24</b>	<b>2,2</b>
<b>День: пятница Неделя:2 Сезон:осенне-зимний</b>																
119	ОБЕД	Суп фасолевый	200	2.33	2.7	16.22	96.4	0	0	0.125	0.125	5.55	0	0	0	0
302	ОБЕД	Каша пшеничная рассыпчатая	180	10.1	4.94	56.	289.1	0	0	0	0	0.5	0	0	0	0
297	ОБЕД	Фрикадельки из птицы или кролика	80	8.1	7.22	7.86	127.1	0.064	0.08	0.872	0.872	30.712	0	0	0	0
п/р	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
п/р	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1.12	0.22	9.88	45.	98	0.02	0	0.18	4.6	0	5	21.2	0
47	ОБЕД	Салат из квашенной капусты	60	0.85	2.5	4.22	42.85	0.01	9.9	27.61	0.33	0	0	0	0	0
389	ОБЕД	Сок	200	0.2	0.04	10.2	41.	0	0	2.8	0.08	3.1	0	0.84	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>800</b>	<b>28,44</b>	<b>18,5</b>	<b>130,31</b>	<b>775,47</b>	<b>0,114</b>	<b>0,22</b>	<b>6,517</b>	<b>1,342</b>	<b>153,172</b>	<b>0</b>	<b>19,18</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1580</b>	<b>27</b>	<b>18</b>	<b>129</b>	<b>759</b>	<b>0,114</b>	<b>0,22</b>	<b>6,517</b>	<b>1,342</b>	<b>153,172</b>	<b>0</b>	<b>19,18</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>1580</b>	<b>27</b>	<b>18</b>	<b>129</b>	<b>759</b>	<b>0,0788</b>	<b>0,1548</b>	<b>15,8205</b>	<b>1,1438</b>	<b>87,7345</b>	<b>0,002</b>	<b>14,6393</b>	<b>22,824</b>	<b>0,295</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности</b>				<b>3,26</b>	<b>3,42</b>	<b>14,5</b>	<b>8095,52</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>1,95</b>	<b>0,14</b>	<b>10,84</b>	<b>0</b>	<b>1,81</b>	<b>2,82</b>	<b>0,04</b>