

Утверждено
приказом директора МБОУ «Мари-
Куптинская ООШ»
№ 95 «31» августа 2020 г.

12 дневное меню
МБОУ «Мари-Куптинская основная общеобразовательная школа»
для детей из многодетных семей

№ реце птур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 день													
	Горячий завтрак:													
309	Макаронные изделия отварные с маслом	200	5,1	7,5	28,5	269,2	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
15	Сыр твердый	30	6,96	8,85	-	332,0	0,01	0,21	78,0	0,15	264,0	150,0	10,5	0,3
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,0	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,0
	Хлеб «лесной»	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
	ИТОГО:		19,2	17,68	84,14	864,25	0,16	1,54	78,0	2,64	423,13	359,21	58,56	4,91
	Обед:													
119	Суп с бобовыми	300	9,0	3,9	20,7	153,9	0,18	1,2	-	1,2	99,0	393,0	57,0	2,7
304	Рис отварной с маслом	200	4,89	7,23	48,89	280,19	0,03	-	36,0	0,8	3,48	82,0	25,34	0,7
487	Соус красный основной	50	1,04	1,9	7,6	50	0,25	1,6	3,38	-	7,4	29,38	5,34	0,18
243	Сосиски отварные	58	9,21	14,7	0,78	172,28	-	-	-	0,59	18,82	96,63	10,39	1,18
948	Кисель фруктово-ягодный	200	1,44	-	29,51	123,8	-	8,0	-	0,18	0,93	0,62	0,02	0,36
	Хлеб «Лесной»	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
	ИТОГО:		28,94	28,39	137,12	918,08	0,53	10,8	39,38	3,31	143,43	665,23	113,09	6,98
	Полдник:													
	Сок натуральный	200	-	-	11,5	46	-	-	-	-	-	-	-	-
	2 день													
	Горячий завтрак:													
175	Каша вязкая молочная из пшена	200	3,4	15,8	23,33	249,12	0,40	1,9	111,6	0,50	94,7	113	26,7	1,3
349	Компот из чернослив	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11	4305	16,50	0,55
	ИТОГО:		8,51	16,6	94,74	562,4	0,47	2,7	111,6	1,35	50	202,5	76,2	2,81
	Обед:													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17	-	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99

171	Каша перловая рассыпчатая с/м	150	4,64	7,79	32,91	220	0,04	-	40	-	31,72	161,2	21,1	0,95
487	Соус красный основной	50	1,04	1,9	7,6	50	0,25	1,6	3,38	-	7,4	29,38	5,34	0,18
487	Котлеты п/ф	80	9,0	24,0	16,0	306,0	0,19	2,71	12,5	-	28,48	93,9	31,48	1,16
349	Компот из кураги	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб «Лесной»	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
	ИТОГО:		21,36	40,62	143,16	1011,69	0,66	27,28	55,88	3,59	128,01	450,99	132,56	6,1
	Полдник:													
	Печенье	100	7	15	69	440	-	-	-	-	-	-	-	-
	3 день													
	Горячий завтрак:													
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	7,63	5,0	46,2	260,3	0,28	2,6	40,0	1,08	277,0	39,45	99,5	2,63
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,4
	Хлеб «Лесной»	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
	ИТОГО:		14,59	8,33	105,04	553,44	0,38	4,07	40,0	1,62	449,47	235,05	143,83	6,89
	Обед:													
115	Суп с крупой	250	2,31	19,2	6,89	205	0,04	3	-	-	88,0	50,1	22,1	0,8
199	Пюре из бобовых с маслом	150	9,09	4,57	23,35	353	0,33	-	20,0	-	63,14	142,05	41,13	3,13
226	Рыба отварная	87	22,9	2,8	-	168	0,03	0,26	24,0	-	8,0	108,8	22,91	0,45
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб «Лесной»	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
	ИТОГО:		38,19	32,23	69,35	903,94	0,47	3,53	44,0	0,54	186,54	386,68	112,87	8,37
	Полдник:													
	Шоколад	55	1,3	7	16,5	132								
	4 день													
	Горячий завтрак:													
142	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	2,72	10,49	18,88	180	0,13	16,64	21,0	-	27,13	74,22	26,22	1,0
	Котлета п/ф	80	9,0	24,0	16,0	306,0	0,19	2,71	12,5	-	28,48	93,9	31,48	1,16
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	ИТОГО:		16,2	34,99	68,90	644,5	0,37	21,48	12,71	0,65	82,44	234,82	86,47	3,85
	Обед:													
111	Суп с макаронными изделиями	250	7,3	6,3	49,3	283,1	0,1	0,5	23,4	0,3	197,3	166,9	24,9	0,5
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280,0	186,67	6,68
246	Гуляш из отварной говядины	100	17,04	21,12	7,9	232	0,01	4,67	-	0,58	19,25	57,92	17,58	1,92
349	Компот из изюма	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб «Лесной»	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86

	ИТОГО:		40,73	33,85	187,22	928,89	0,47	5,97	23,4	1,62	255,66	291,68	229,63	11,92
	Полдник:													
	Пироженное	30	5	17	61	400								
	5 день													
	Горячий завтрак:													
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	7,63	5,0	46,2	267,3	0,28	2,6	40,0	1,08	277,0	39,42	99,5	2,63
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,0	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,0
	Хлеб «Лесной»	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
	ИТОГО:		14,77	1,38	76,1	530,35	0,37	3,93	40,0	1,62	149,9	214,13	125,21	4,51
	Обед:													
82	Борщ из свежей капусты и картоф.	250	1,8	4,92	10,93	120,5	0,05	8,75	-	2,88	41,34	63,63	31,44	1,41
196	Плов сладкий	200	2,63	3,92	41,56	667,4	0,03	0,47	11,0	-	36,4	67,11	34,09	1,03
349	Компот из чернослив	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб «Лесной»	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
	ИТОГО:		8,95	9,8	129,39	1122,22	0,17	10,02	11,0	3,62	97,38	194,8	66,01	5,26
	Полдник:													
	Груши свежие	200	0,16	0,16	23,88	196	-	-	-	-	-	-	-	-
	6 день													
	Горячий завтрак:													
312	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280,0	186,67	6,68
243	Сосиски отварные	58	9,21	14,7	0,78	172,28	-	-	-	0,59	18,82	96,63	10,39	1,18
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	ИТОГО:		26,16	20,97	125,31	794,71	0,34	0,8	-	1,44	55,63	152,5	246,56	9,37
	Обед:													
98	Суп крестьянский с крупой	300	1,18	3,93	4,87	108,81	0,07	12,0	-	-	59,1	267,0	31,8	0,93
309	Макаронные изделия отварные	200	5,10	7,50	28,5	269,2	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
15	Сыр «порциями»	30	6,96	8,85	-	332,0	0,01	0,21	78,0	0,15	264,0	150,0	10,5	0,3
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13
	Хлеб «Лесной»	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
	ИТОГО:		19,19	20,34	85,5	889,55	0,21	14,34	78,0	2,64	364,23	538,30	77,07	5,97
	7 день													
	Горячий завтрак:													
120	Суп молочный с макарон. изд.	200	21,88	18,98	71,82	600	0,36	3,3	132,0	-	65,2	54,7	10,6	2,6
948	Кисель фруктово-ягодный	200	1,44	-	29,51	123,8	-	80,0	-	0,18	0,93	0,62	0,02	0,36
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	ИТОГО:		27,27	19,48	125,48	840,7	0,41	83,3	132,0	0,83	77,63	98,82	27,12	3,51

	Обед:													
119	Суп с бобовыми	300	2,0	3,9	20,7	153,9	0,18	1,2	-	1,2	99,0	39,3	57,0	2,7
171	Каша перловая рассыпч. с маслом	150	4,64	7,79	32,91	220	0,04	-	40	-	31,72	161,2	21,0	0,95
487	Соус красный основной	50	1,04	1,9	7,6	50	0,25	1,6	3,38	-	7,4	29,38	5,34	0,18
226	Рыба отварная	87	22,9	7,8	-	168	0,03	0,26	24,0	-	8,0	108,8	22,91	0,45
349	Компот из кураги	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб «Лесной»	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
	ИТОГО:		33,19	22,35	138,11	926,22	0,59	3,86	71,24	1,94	165,76	448,28	154,25	7,1
	Полдник:													
	Печенье	100	7	15	69	440	-	-	-	-	-	-	-	-
	8 день													
	Горячий завтрак													
309	Макаронные изделия отварные	200	5,10	7,50	28,5	269,2	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
15	Сыр «порциями»	30	6,96	8,85	-	332,0	0,01	0,21	78,0	0,15	264,0	150,0	10,5	0,3
349	Компот из изюма	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб «Лесной»	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
	ИТОГО:		16,58	17031	105,4	935,52	0,16	1,01	78	2,84	295,64	291,1	66	3,87
	Обед:													
88	Щи из свежей капусты с картоф.	300	9,0	3,9	20,7	153,9	0,18	1,2	-	1,2	99,0	393,0	57,0	2,7
302	Каша гречневая рассыпч. с/м	150	2,72	10,49	18,88	180	0,13	16,64	21,0	-	27,13	74,22	26,22	1,0
487	Соус красный основной													
	Котлеты п/ф	80	9,0	24,0	16,0	306,0	0,19	2,71	12,5	-	28,48	93,9	31,48	1,16
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб «Лесной»	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
	ИТОГО:		28,59	38,3	163,37	1100,84	0,89	27,28	15,88	29,24	115,76	569,79	298,13	11,86
	Полдник:													
	Сок натуральный	200	-	-	11,5	46	-	-	-	-	-	-	-	-
	9 день													
	Горячий завтрак													
183	Плов из птицы	250	7,5	8,5	36,5	252,5	0,2	-	-	2,25	30,0	180	122,5	4,0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,4
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	ИТОГО:		15,05	11,67	89,85	524,6	0,28	1,47	-	2,9	200,17	355,5	168,33	6,95
	Обед:													
111	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	8,7	7,59	59,16	339,75	0,08	0,63	28,05	0,39	236,76	200,25	29,91	0,63
142	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	2,72	10,49	18,88	180	0,13	16,64	21,0	-	27,13	74,22	26,22	1,0
288	Птица отварная	120	26,0	16,0	-	248,0	0,05	-	24,0	0,2	48,0	172,0	24,0	2,40

196	Плов сладкий	200	2,63	3,92	41,56	214	0,03	0,47	11,0	-	36,4	67,11	34,09	1,03
349	Компот из кураги	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб «Лесной»	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
	ИТОГО:		7,15	4,88	118,46	548,32	0,12	1,27	11,0	0,74	56,04	176,71	82,09	3,85
	Обед:													
99	Суп из овощей	300	2,73	2,79	13,5	190,03	0,09	12,75	-	2,91	51,9	225,9	33	0,99
202	Макаронные изделия отварные	150	3,82	4,05	21,32	137	0,04	-	20	-	8,5	26,3	5,7	0,57
246	Гуляш из отварной говядины	100	11,83	11,5	3,75	232	0,08	4,67	-	0,58	19,25	57,92	17,58	1,92
349	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб «Лесной»	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15,0	1,86
	ИТОГО:		21,9	19,66	92,09	893,35	0,3	18,22	20	4,23	99,29	419,72	104,28	6,3