

УТВЕРЖДАЮ
Директор

Муниципального общеобразовательного учреждения
«Звениговская средняя общеобразовательная школа № 1»



Д.Ю. Тришкова
2024 г.

Десятидневное меню
Муниципального общеобразовательного учреждения
«Звениговская средняя общеобразовательная школа №1»

для организации питания обучающихся от 7 до 11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	с 7 до 11 лет масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины мг					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углево ды		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1 день																
Завтрак																
1 2004	Бутерброд с маслом	50	4	12	10,5	129,1	0,02	0	0,07	0,04	5,8	18,3	3,3	0,5		
2	Рожки с сыром	200	13,7	15,27	52,96	262,4	0,1	0,25	4,53	0,12	177,25	164,55	20,3	1,26		
951 2005	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,4	18,4	91,4	0,013	0	0,08	0,02	32,1	45	7	2,4		
	Кондитерские изделия	50	9,22	5,48	17,59	99	0,04	0,02	17,0	0	25,4	45,1	10,8	0,45		
	Итого	500	28,22	34,15	99,45	585,4	0,173	0,27	21,68	0,18	240,55	272,95	41,4	8,77		
	Обед															
54-5С	Суп с мясными	250	10,8	7,6	17,4	206,0	0,45	37,3	128,0	0,8	38,08	87,18	35,3	2,03		

54-11М	Фрикадельками	250	20,3	27	36	470	0,06	1,01	46	0	43,1	195,3	46,5	2,1
943 2007	Плов с мясом	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	6	0	0	0,4
8	Чай с сахаром	60	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
399 2011	Хлеб пшеничный в/с	200	0	0	11	42	0,01	1	0	0	12	18	6	1
	Сок фруктовый													
	Итого	960	34,37	35,67	116,7	882	0,65	42,02	174	1,14	99,19	335,58	101,9	6,58
					Всего	1467,4								
2 день														
Завтрак														
424 2005	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	76,8	4,8	1
168 2005	Каша манная с маслом	200	7,52	8,7	45	215,4	0,04	0	20	0,13	10,7	38,6	7,9	0,47
943 2005	Какао с молоком	200	2,5	3,6	28,7	157,2	0,01	0	0	0	61,3	0	0	0,17
8	Хлеб пшеничный в/с	50	3,07	1,07	20,9	107,20	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	Итого	500	18,19	17,97	94,09	542,8	0,21	0	21	0,67	94,01	150,5	26,8	2,69
Обед														
142 2004	Суп из рыбных консерв	250	8,6	11,36	19,6	187	0,1	9,0	0,09	2,4	51,3	195,0	26,8	2,134
54-4т 2022	Греча рассыпчатая с маслом	150	8,3	6,3	36,0	219	0,21	0	19,2	0,09	15,0	181,0	120,0	4,04
54-6т 54-3	Котлета мясная с соусом (красный основной)	100 50	13,7 1,65	13,1 1,2	12,4 4,45	221,3 35,4	0,05 0,01	0,09 1,34	16,6 64,0	2,95 4,5	30,0 4,6	138,0 12,0	20,0 6,0	1,94 0,26
943 2007	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	6	0	0	0,4
8	Хлеб пшеничный в/с	60	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	Итого	810	45,32	33,09	128,55	826,7	0,62	19,88	100,01	11,96	129,61	613,7	206,5	9,56
					Всего	1391,1								
3 день														
Завтрак														
469 2005	Запеканка творожная с повидлом	200	20,1	38,1	28,0	273,6	0,09	0,74	0,33	0,60	226,4	344,91	48,92	0,84
692	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	91,4	0,013	0	0,08	0,02	32,1	45	7	2,4
8	Хлеб пшеничный в/с	50	3,07	1,07	20,9	107,20	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	Кондитерские изделия	50	9,22	5,48	17,59	99	0,04	0,02	17,0	0	25,4	45,1	10,8	0,45
	Итого	500	33,69	46,05	84,89	571,2	0,27	0,76	17,41	0,96	283,91	470,11	80,82	4,74

5 день																
Завтрак																
2	Бутерброд с сыром	50	2,34	5,6	16,92	131,6	0,04	0,03	0,07	0,51	201,0	80,6	17,24	0,64		
450 2005	Каша гречневая молочная с маслом	200	7,6	11,2	35	259	0,15	0	20	12,2	0	147,7	98,1	3,32		
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	0	0	0	0,4	6,0	0	0	2,0		
847 2005	Фрукты	100	0,45	0	12,9	56	0,03	10,0	0	0	10,0	75,8	0	2,2		
	Итого	550	10,59	16,8	78,82	503,6	0,22	10,03	20,07	12,81	217	304,1	125,34	8,16		
Обед																
54-2с	Борщ с мясом	250	13,05	11,1	10,12	210,45	0,04	8,45	168,25	0,13	42,0	53,25	24,0	1,09		
54-1г 2022	Рожки отварные с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,4	0,06	12,0	41,0	7,2	0,73		
301 2010	Птица тушеная с соусом	120	17,92	14,58	5,62	225,0	0,06	0,54	43,0	0	56,1	138,2	23,9	1,77		
839 2005	Компот из кураги	200	0,2	0	32,6	81	0	0	0	0,5	18,0	4,29	0	0,8		
	Хлеб пшеничный в/с	60	3,07	1,07	20,9	107,20	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05		
	Итого	790	39,64	31,65	102,04	820,45	0,29	8,99	212,65	1,03	128,11	271,84	69,2	5,44		
					Всего	1324,05										
6 день																
Завтрак																
424 2005	Йогурт вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,0	0,03	0	0,1	0,2	22,0	76,8	4,8	1,0		
93 2005	Каша молочная «Геркулес»	200	5,6	10,0	32,0	237,0	0,09	0,91	39,2	0	164,74	144,28	24,1	0,53		
8	Хлеб пшеничный в/с	60	3,07	1,07	20,9	107,20	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05		
959 2005	Какао с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0	0,01	0	0	0	61,31	0	0	0,17		
	Итого	500	16,27	19,27	81,9	558,2	0,26	0,91	39,3	0,54	248,12	256,18	43,0	2,75		
Обед																
187 2005	Щи из св.капусты с/м	250	8,55	8,8	6,79	140,3	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64		
54-4г 2022	Греча рассыпчатая с маслом	150	8,3	6,3	36,0	233,7	0,21	0	19,2	0,09	15,0	181,0	120,0	4,04		
286 2010 54-3	Тефтели мясные с соусом	120(80/50)	11,78 1,65	12,91 1,2	14,9 4,45	223,0 35,4	0,07 0,01	1,13 1,34	51,0 64,0	0	57,8 4,6	141,4 12,0	28,4 6,0	1,27 0,26		
8	Хлеб пшеничный в/с	60	3,07	1,07	20,9	107,20	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05		

[illegible]

206 2005	Суп вермишелевый с курицей	250	6,45	3,47	23,12	222,03	0,12	8,6	122,0	0,29	17,25	68,25	26,0	1,08
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	35,5	203,5	0,03	0	18,4	21,0	6,7	70,0	23,0	0,47
54-3р 54-3	Котлета рыбная Соус красный основной	100 50	14,2 1,65	2,6 1,2	8,6 4,45	114,2 35,4	0,08 0,01	0,16 1,34	19,6 64,0	13,8 4,5	36,0 4,6	189,0 12,0	41,0 6,0	0,9 0,26
868 2005	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	86,9	0,01	0,32	70,0	0	28,0	25,0	18,0	0,58
8	Хлеб пшеничный в/с	60	3,07	1,07	20,9	107,20	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
847	Фрукты	100	0,3	0	8,6	44,0	0,03	10,0	0	0	10,0	75,8	0	2,2
	Итого	910	30,37	13,24	116,87	813,23	0,41	20,42	294	39,93	102,13	475,15	128,1	6,54
					Всего	1371,43								

9 день

	Завтрак													
2	Бутерброд с сыром	50	2,34	5,6	16,92	131,6	0,04	0,03	0,07	0,51	201,0	80,6	17,24	0,64
450 2005	Оладьи с повидлом	170	7,8	15,4	82,4	410	0,18	0,44	19,0	4,52	102,0	144,0	40,4	1,86
943 2005	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	0	6,0	0	0,4	6,0	0	0	2,0
	Итого	500	10,34	25,1	137,58	598,4	0,24	0,47	19,07	6,15	321,98	225,04	59,14	4,45
	Обед													
54-8с 2022	Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	179,2	0,18	5,95	121,5	36,0	33,75	100,5	36,25	01,84
54-1г 2022	Макаронные изделия с маслом	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,4	0,06	12,0	41,0	7,2	0,73
54,21м	Птица отварная	100	25,7	1,9	0,9	123,8	0,05	2,88	24,5	23,1	17,0	17,6	89,0	1,49
951 2005	Кофейный напиток	200	1,32	1,4	18,4	93,0	0,013	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	Хлеб пшеничный в/с	60	3,07	1,07	20,9	107,20	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
847 2005	Сок фруктово-ягодный	200	1,0	0,2	20,20	92,0	0,02	4,0	0	0,2	14,0	17,0	18,0	0,8
	Итого	960	44,84	15,22	113,55	792	0,453	12,83	164,48	59,72	108,86	256,2	171,55	5,91
					Всего	1390,4								

10 день

	Завтрак													
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0	0,05	0,05	52,2	4,0	8,9	0,65
168 2005	Каша молочная	200	5,6	10,0	32,0	237,0	0,09	0,91	39,2	0	164,74	144,28	24,1	0,53
693 2004	«Геркулес»													
	Какао с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0	0,01	0	0	0	61,31	0	0	0,17
	Кондитерские изделия	50	9,22	5,48	17,59	99	0,04	0,02	17,0	0	25,4	45,1	10,8	0,45

	Итого	500	9,76	25,74	91,87	563,66	0,45	3,02	54,86	0,22	360,8	365,18	94,92	3,08
	Обед													
142	Суп из рыбных консервов	250	8,6	11,36	19,6	223,8	0,1	9,1	0,09	2,4	51,3	195,0	26,8	1,34
54-116	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	0,78	39,0	84,0	28,0	1,03
54-23м	Котлета из куриного филе	100	14,4	3,2	10,1	168,53	0,05	0,47	4,72	13,8	22,0	108,0	48,0	1,03
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	0	0	0	0,4	6,0	0	0	2,0
	Хлеб пшеничный в/с	60	3,07	1,07	20,9	107,20	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	Итого	820	33,33	24,93	108,66	834,11	0,42	19,77	28,61	18,44	131,29	422,54	118,4	6,49
					Всего	1397,77								