

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 Муниципального общеобразовательного учреждения
 «Звениговская средняя общеобразовательная школа № 1»



Н.Ю. Тришкова
 2023 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	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	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				

	фрикадельками													
54-11М	Плов с мясом	250	20,3	27	36	470	0,06	1,01	46	0	43,1	195,3	46,5	2,1
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
399 2011	Сок фруктовый	200	0	0	11	42	0,01	1	0	0	12	18	6	1
	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	Йогурт 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	200/10	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
54-4г 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
54-6м 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

Обед														
54-8с	Суп гороховый с мясом	250	8,35	5,75	20,35	238,95	0,18	5,95	121,5	36,0	33,75	100,5	36,25	1,84
54-11б	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
591 2005	Гуляши из говядины	120	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0,01	6,8	24,36	194,69	26,1	0,32
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
54-2хч	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
847 2005	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	94,0	0,05	15,0	0	0	15,0	75,8	0	3,3
	Итого	780	35,94	30,61	96,21	834,65	0,66	32,75	152,3	43,92	140,12	515,09	122,36	10,12
					Всего	1402,65								

4 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
177 2010	Каша молочная пшениная	200	5,6	10,0	32,0	189,6	0,26	1,2	81,0	0,13	158,6	257,3	86,7	2,75
693 2004	Какао с молоком с сахаром	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	19,35	27,68	106,41	569,7	0,36	1,22	98,05	0,18	297,51	306,4	106,4	4,02
Обед														
54-7с	Суп картофельный с курицей и макаронными изделиями	220	6,45	3,47	23,12	180	0,12	8,6	122,0	0,29	17,25	68,25	26,0	1,08
54-6м	Рис отварной	180	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	Котлета мясная	100	13,7	13,1	12,4	221,3	0,05	0,09	16,6	2,95	30,0	138,0	20,0	1,94
54-3	Соус красный основной	50	1,65	1,2	4,45	35,4	0,01	1,34	64,0	4,5	4,6	12,0	6,0	0,26
943 2005	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	810	28,77	23,64	110,37	804,2	0,22	1,43	221	29,48	64,56	255,1	89,1	6,8
					Всего	1347,86								

399	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
859 2005	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	0	0	0	0,4	6,0	0	0	2,0
	Итого	980	34,55	30,48	117,24	888,4	0,49	21,24	134,2	5,53	132,07	424,6	204,3	10,06
					Всего	1490,6								

7 День

Завтрак														
469 2005	Творожная запеканка со ступеным молоком	200	27,8	19,2	40,2	337,4	0,09	0,74	0,33	0,6	226,4	344,91	48,92	0,84
859 2005	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	0	0	0	0,4	6,0	0	0	2,0
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
	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	510	40,29	25,75	92,69	600,4	0,26	0,76	17,33	1,34	257,41	425,11	73,82	4,34
Обед														
54-3с 2022	Рассольник с мясом	250	5,9	7,25	17,02	156,9	0,08	6,9	130,0	0,13	26,25	64,25	24,75	8,4
54-9м 2022	Жаркое по-домашнему с мясом	250	29,53	13,38	27,08	403,6	0,06	0	28	0	6,48	49,56	28,16	1,48
54-28з	Свекла отварная	60	0,9	0,1	5,2	25,2	0,01	2,67	0,78	0,4	21,0	24,0	13,0	0,08
639	Компот из сухих фруктов	200	10,0	0,06	35,2	110,0	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
847 2005	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
	Фрукты	100	0,3	0	8,6	44,0	0,03	10,0	0	0	10,0	75,8	0	2,2
	Итого	920	49,7	21,86	113,19	846,9	0,43	28,92	158,9	2,55	92,44	301,31	99,61	14,17
					Всего	1447,7								

8 День

Завтрак														
424 2005	Яйцо 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
168 2010	Каша пшениная молочная	200	5,6	10,0	32,0	237,0	0,03	0	20,0	0,13	5,9	67,0	21,8	0,47
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
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	500	16,27	19,27	81,9	558,2	0,2	0	20,1	0,67	89,22	178,9	40,7	2,69
Обед														

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
54-6r	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
54-3p 54-3	Котлета рыбная	100	14,2	2,6	8,6	114,2	0,08	0,16	19,6	13,8	36,0	189,0	41,0	0,9
	Соус красный основной	50	1,65	1,2	4,45	35,4	0,01	1,34	64,0	4,5	4,6	12,0	6,0	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														
54-8c 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
54-1r 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
54,21m	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
	«Геркулес»													
693 2004	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								