

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ "СОШ с. Привольное"

И.А. Сариева



Двухнедельное меню (обеды) для обучающихся МБОУ "СОШ с. Привольное", в возрасте от 7 до 11 лет  
осенне-зимний период  
2022-2023 учебного года

ТК №	Наименование блюда	Масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)						минеральные вещества (мг)							
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
	<b>1 день- Понедельник</b>																			
	<i>обед</i>																			
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	80	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						
115	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,60	13,50	52,20	19,50	0,60						
114	Хлеб ржаной	45	3,0	0,6	15,0	78,3	0,08	0,00	0,00	0,45	13,80	63,60	15,00	1,86						
118	Яблоко	130	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	5,00	0,40	16,00	11,00	9,00	2,20						
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>905</b>	<b>28,7</b>	<b>27,4</b>	<b>135,0</b>	<b>903,1</b>	<b>0,41</b>	<b>43,64</b>	<b>32,33</b>	<b>4,89</b>	<b>181,62</b>	<b>331,99</b>	<b>112,03</b>	<b>8,08</b>						
	<b>2 день- Вторник</b>																			
	<i>обед</i>																			
9	Салат из моркови	100	0,7	0,1	5,5	25,6	0,04	2,58	145,2	0	19,2	31,8	20,4	0,36						
37	Борщ с картофелями и белокачанной капустой	210	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	70	9,2	13,6	9,5	196,2	0,00	1,40	0,00	0,44	5,34	56,96	12,78	1,49						
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
115	Хлеб пшеничный	80	4,6	0,5	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,60	13,50	52,20	19,50	0,60
	<i>Итого</i>	840	26,1	27,7	124,1	849,3	0,47	13,42	166,20	3,75	123,46	527,37	261,89	10,49
	<b>3 день- Среда</b>													
	<i>обед</i>													
45	Суп картофельный с горохом с гренками	215	3,6	3,3	21,4	129,1	0,24	0,80	0,00	17,80	42,42	76,34	29,62	2,14
172	Рыба тушеная с овощами	150	10,0	2,2	6,8	171,8	0,00	2,25	0,75	0,75	24,28	66,47	25,31	0,47
241	Картофельное пюре	200	3,2	6,1	23,3	160,5	0,20	26,00	0,00	0,20	36,98	86,60	27,75	1,01
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
115	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117,5	0,00	0,00	0,00	0,50	11,25	43,50	16,25	0,50
118	Яблоко	130	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	5,00	0,40	16,00	11,00	9,00	2,20
	<i>Итого</i>	805	21,6	12,4	92,3	739,6	0,5	39,8	5,8	20,2	163,4	307,3	123,4	7,0
	<b>4 день- Четверг</b>													
	<i>обед</i>													
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
210	Курица в томатном соусе	120	24,5	31,6	5,4	534,3	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,49	20,02	2,14
224	Рис отварной	120	3,1	4,1	32,2	180,2	0,02	0,00	0,00	0,22	1,10	48,76	13,07	0,42
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
115	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,60	13,50	52,20	19,50	0,60
114	Хлеб ржаной	45	3,0	0,6	15,0	78,3	0,08	0,00	0,00	0,45	13,80	63,60	15,00	1,36
	<i>Итого</i>	625,0	37,7	40,9	116,4	1117,3	0,2	4,9	0,2	2,5	97,4	357,0	83,3	6,4
	<b>5 день- Пятница</b>													
	<i>обед</i>													
9	Салат витаминный	85	0,8	6,5	6,9	85,6	0,06	8,22	47,37	0	23,71	25,34	7,76	0,47
19	Кон	200,0	2,4	3,0	13,2	92,1	0,13	4,80	146,24	1,88	30,16	182,64	36,64	1,22
189	Шницель из говядины	70	10,7	11,7	5,7	176,8	0,04	0,00	0,03	0,14	9,32	123,50	22,25	1,96
227	Макаронные 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
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



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
115	Хлеб пшеничный	65	4,9	0,4	32,1	153,0	0,09	0,03	0,00	0,70	16,51	53,52	11,53	0,91
	<i>Итого</i>	800,0	25,3	28,1	123,3	853,9	0,49	15,38	214,64	3,83	128,92	607,97	157,58	8,51
	<b>6 день- Понедельник</b>													
	<i>обед</i>													
2	Салат из свеклы	60	0,7	6,1	6,9	85,2	0,02	8,18	47,31	0	23,66	28,29	7,71	0,41
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	130	2,8	5,3	20,2	139,1	0,17	22,53	0,00	0,17	32,05	75,05	24,05	0,88
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
115	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,5	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,60	13,50	52,20	19,50	0,60
118	Яблоко	125	0,5	0,5	11,8	56,4	0,04	12,05	6,03	0,48	19,29	13,26	10,85	2,65
	<i>Итого</i>	905	26,1	36,2	121,3	928,2	0,42	54,03	205,45	4,02	193,32	423,11	118,93	8,01
	<b>7 день- Вторник</b>													
	<i>обед</i>													
2	Салат витаминный	90	0,9	6,6	7	58,6	0,07	8,23	47,38	0	23,72	25,35	7,77	0,48
45	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
189	Котлета из говядины	70	10,7	11,7	5,7	176,8	0,04	0,00	0,03	0,14	9,32	123,50	22,25	1,96
227	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
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
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
115	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	34,6	164,8	0,00	0,00	0,00	0,70	15,75	60,90	22,75	0,70
	<i>Итого</i>	810	25	28	124	826	1	11	68	20	140	509	162	9
	<b>8 день- Среда</b>													
	<i>обед</i>													
9	Салат из моркови	75	0,9	0,1	6,9	32,0	0,05	3,23	3,20	0,00	24,00	39,75	25,50	0,45
37	Борщ с картофелем и белокочанной капустой	210	2,0	6,7	9,3	105,2	0,04	8,54	0,00	1,92	39,78	43,68	20,90	0,98



200	Тефтели из говядины	70	12,90	14,60	8,80	217,80	0,05	0,98	5,60	0,10	14,00	104,53	14,00	1,49
224	Рис отварной	150	3,90	5,10	40,30	225,20	0,03	0,00	0,00	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
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
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
115	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	34,6	164,8	0,00	0,00	0,00	0,70	15,75	60,90	22,75	0,70
114	Хлеб ржаной	45	3,0	0,6	15,0	78,3	0,08	0,00	0,00	0,45	13,80	63,60	15,00	1,86
	<i>Итого</i>	850	28,9	28,9	140,2	940,8	0,43	13,65	29,80	3,63	139,52	512,24	166,97	8,51
	<b>9 день- Четвкрт</b>													
	<i>обед</i>													
4	Салат из белокочанной капусты	70	0,6	4,3	4,5	59,5	0,02	11,58	67,03	0,2	33,51	40,07	10,93	0,58
42	Рассольник ленинградский	210,0	4,0	6,6	26,5	145,6	0,01	5,90	0,00	1,88	23,32	45,38	19,34	0,74
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	36,98	86,60	27,75	1,01
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
115	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,5	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,60	13,50	52,20	19,50	0,60
118	Яблоко	110	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	5,00	0,40	16,00	11,00	9,00	2,20
	<i>Итого</i>	920	27	24	130	814	0	55	101	4	200	528	171	8
	<b>10 день- Пятница</b>													
	<i>обед</i>													
7	Салат из свеклы	100	0,7	0,1	5,5	25,6	0,04	2,58	1045,2	0	19,2	31,8	20,4	0,36
43	Свекольник	210	3,2	5,6	22,0	127,6	0,05	5,84	59,80	1,86	27,40	47,80	21,00	1,02
217	Фрикадельки из кур	80	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	0,21	0,00	0,00	0,61	14,82	203,90	135,83	4,56
463	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
115	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,60	13,50	52,20	19,50	0,60
114	Хлеб ржаной	45	3,0	0,6	15,0	78,3	0,08	0,00	0,00	0,45	13,80	63,60	15,00	1,86
	<i>Итого</i>	885	32,9	25,8	149,5	947,9	0,54	10,48	1119,13	5,00	158,00	477,60	369,84	10,45
	Среднее	835	27,9	27,0	125,6	892,0	0,45	26,15	194,29	7,17	152,57	458,12	172,90	8,46
	<b>№о СанПиН 2.2.3/2.4.3590-20</b>	700	26,95	27,6	117,25	822,5	0,42	21	245	0	385	385	87,5	4,2

