

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ "СОШ с. Привольное"
Ш.А. Сариева



Двухнедельное меню (обеды) для обучающихся МБОУ "СОШ с. Привольное", в возрасте от 7 до 17 лет осенне-зимний период
2023-2024 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				
	1 день - Понедельник																	
	<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	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	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	180	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	47	3,0	0,6	15,0	78,3	0,08	0,00	0,00	0,45	13,80	63,60	15,00	1,86				
	Итого за завтрак	737,0	28,3	27,0	125,2	856,2	0,4	33,6	27,3	4,5	165,6	321,0	103,0	5,9				
	2 день - Вторник																	
	<i>обед</i>																	
37	Борщ с картофелем и белокочанной капустой со сметаной	200	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	90	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	130	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	180	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	30	3,0	0,6	15,0	78,3	0,08	0,00	0,00	0,45	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого	720,0	28,4	28,2	133,6	902,0	0,51	10,84	21,00	4,20	118,06	559,17	256,49	11,99
	3 день- Среда													
	<i>обед</i>													
45	Суп картофельный с горохом с гречками	200	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	160	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	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
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
114	Хлеб ржаной	31	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	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,00	20,00	0,30	8,00	28,00	42,00	0,60
	Итого	901	25,7	13,1	139,9	866,9	0,56	39,78	20,75	20,51	169,21	387,95	173,39	7,28
	4 день- Четверг													
	<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	110	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	150	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	180	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	73	4,6	0,5	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,60	13,50	52,20	19,50	0,60
	Итого	713	34,7	40,3	101,4	1039,0	0,14	4,89	0,16	2,04	83,62	293,37	68,29	4,99
	5 день- Пятница													
	<i>обед</i>													
9	Салат из капусты	35	0,7	0,1	5,5	25,6	0,04	2,58	1045,2	0	19,2	31,8	20,4	0,36
39 Кон	Суп картофельный с шпеном	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
9	шлов из курицы	180	10,7	11,7	5,7	176,8	0,04	0,00	0,03	0,14	9,32	123,50	22,25	1,96
283	Компот из смеси сухофруктов	180	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	4,9	0,4	32,1	153,0	0,09	0,03	0,00	0,70	16,51	53,52	11,53	0,91

114	Хлеб ржаной	45	3,0	0,6	15,0	78,3	0,08	0,00	0,00	0,00	0,45	13,80	63,60	15,00	1,86
	<i>Итого</i>	<i>700,0</i>	<i>22,3</i>	<i>15,8</i>	<i>99,4</i>	<i>639,6</i>	<i>0,4</i>	<i>8,1</i>	<i>1191,5</i>	<i>3,7</i>	<i>121,5</i>	<i>478,5</i>	<i>123,3</i>	<i>7,0</i>	
	6 день- Понедельник														
	<i>обед</i>														
80	Суп картофельный-с рисом	200	2,3	6,1	17,7	147,2	0,10	9,60	146,00	0,00	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	6,11	2,59	48,67	67,01	17,18	1,43	
241	Картофельное пюре	150	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	180	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	50	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	35	2,0	0,4	14,0	78,1	0,06	0,00	0,00	0,43	13,50	63,10	14,00	1,56	
	<i>Итого</i>	<i>735,0</i>	<i>26,9</i>	<i>30,0</i>	<i>116,6</i>	<i>864,7</i>	<i>0,4</i>	<i>33,8</i>	<i>152,1</i>	<i>4,0</i>	<i>163,9</i>	<i>444,7</i>	<i>114,4</i>	<i>6,5</i>	
	7 день- Вторник														
	<i>обед</i>														
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	75	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	Макаронны 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	180	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	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	48	2,5	0,5	12,7	66,1	0,13	0,00	0,00	0,40	12,27	56,53	13,33	1,60	
	<i>Итого</i>	<i>743</i>	<i>26,9</i>	<i>22,2</i>	<i>129,3</i>	<i>833,0</i>	<i>0,58</i>	<i>3,13</i>	<i>21,03</i>	<i>20,15</i>	<i>128,98</i>	<i>540,25</i>	<i>167,36</i>	<i>10,35</i>	
	8 день- Среда														
	<i>обед</i>														
9	Салат из моркови	33	0,5	0,1	3,5	16,0	0,02	1,52	1 000,50	0,00	12,00	19,75	14,50	0,25	
37	Борщ с картофеляи и белокочанной капустой со сметаной	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
	<i>Итого</i>	763,0	25,5	28,3	121,8	846,5	0,32	11,95	1027,10	3,18	113,72	428,64	140,97	6,45
	9 день- Четверг													
	<i>обед</i>													
42	Рассольник ленинградский	208,0	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	90	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	180	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	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,30	9,20	42,40	10,00	1,20
118	Бананы	88	1,1	0,1	19,1	95,4	0,15	8,00	0,22	0,02	6,00	21,00	38,00	0,45
	<i>Итого</i>	643,0	24,9	13,5	118,6	855,5	0,7	41,3	29,2	3,9	165,3	539,9	199,4	6,8
	10 день- Пятница													
	<i>обед</i>													
9	Салат из белокачанной капусты	35	0,3	2,3	3,5	33,5	0,01	7,58	37,03	0,2	16,51	20,07	5,93	0,29
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	90	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>	820,0	32,5	28,0	147,5	955,8	0,5	15,5	111,0	5,2	155,3	465,9	355,4	10,4
	Среднее	748		27,0	123,3	865,9	0,45	20,29	260,11	7,13	138,52	445,92	170,19	7,77

По СанПиН 22.3/2.4.3590-20	700	26,95	27,6	117,25	822,5	0,42	21	245	0	385	385	87,5	4,2
----------------------------	-----	-------	------	--------	-------	------	----	-----	---	-----	-----	------	-----

