

« Утверждено »

Директор школы:

/Л.М.Полкачева/

28.02.2023г.



Примерное двенадцатидневное меню питания
учащихся МБОУ « Покровско-Селищенская ООШ »
на 2022-2023 учебный год.

Сезон: весенне- летний. Возрастная категория- 7-11 лет.

День 1
Понедельник
Весенне-летний период (7-11 лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценнос	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
		200/5		3,82	9,191	21,893	199,75	0,054	0,39	0,093	147,416	173,199	19,76	0,231
№168 CP 2010	Каша рисовая молочная	200/5		3,82	9,191	21,893	199,75	0,054	0,39	0,093	147,416	173,199	19,76	0,231
	рис длинозерный	44,4	44,4											
	сахарный песок	6	6											
	молоко	164	164											
	масло сливочное	5	5											
№42 CP 2005	соль йодированная	0,3	0,3											
	Сыр Голландский	15		3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	0,0048	132	75	5,25	0,15
№959 CP 2005	сыр Голландский	15,9	15											
	Какао на молоке	200		3,52	3,72	25,49	145,2	0,01	1,3	0,01	122	90	14	0,56
	какао	4	4											
	молоко	180	180											
№424 CP 2005	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
№424 CP 2005	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		13,05	11	9	2,2
	Яйцо отварное	1 шт		6,1	5,52	0,34	75,36	0,03	0	120	41	95,16	6,64	1,32
	Всего за завтрак			21,12	23,711	82,423	635,13	0,214	11,8	120,1078	468,486	485,859	72,18	5,261
		Обед												
№33 CP 2005	Салат из свеклы	60		0,86	3,65	5,05	56,34	0,01	5,7	0	21,09	24,58	12,54	0,8
	свекла столовая	73-78,1	57											
	масло подсолнечное	5	5											
№87 CP 2010	Суп картофельный с рыбными кон	200		6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12	36,24	141,22	37,88	1,01
	картофель	74,7-93,3	56											
	морковь	16-17,3	13											
	лук	7,6	6											
	масло растительное	3	3											
	консервы "сайра"	32	32											
	рис длинозерный	4	4											
	соль йодированная	0,5	0,5											
№608 CP 2005	Шницель говяжий	90		12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35	133,1	25,7	1,2
	говядина	65	51											
	молоко	14	10											
	хлеб пшеничный	14	14											
	лук	7	7											
	сухари панировочные	8	8											
	соль йодированная	0,5	0,5											
	масло подсолнечное	5	5											
№688 CP 2005	Макаронные изделия отварные	150		5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11
	соль	0,3	0,3											
	макаронные изделия	51	51											
	масло сливочное	5,3	5,3											
№868 CP 2005	Компот из сухофруктов + вит. С	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18
	сухофрукты	20	20											
	сахарный песок	20	20											
№868 CP 2005	Хлеб пшеничный	100		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	80		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			31,44	21,43	117,14	777,67	0,4	7,578	56	106,02	443,59	130,73	6,1
	Всего за завтрак и обед			52,56	45,141	199,563	1412,8	0,614	19,378	176,1078	574,506	929,449	202,91	11,361
	Сок	200		1	0,01	29,7	128	0,6	0,06	46			23	23
Печенье	30		2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3	8,7	27	0,63	
Всего за полдник			3,25	2,95	52,02	253,1	0,62	0,08	46	3	31,7	50	1,13	
Всего за день			55,81	48,091	251,583	1665,9	1,234	19,458	222,1078	577,506	929,449	202,91	11,361	

	лук	9,6	8											
	масло растительное	4	4											
	говядина	32,4	32,4											
№187 СР 2005	соль йодированная	0,2	0,2											
	Котлеты рыбные	90		10,64	3,76	7,67	107	0,07	0,34	21	42,7	146,8	24	0,59
	минтай	80	74											
	хлеб пшеничный	10	10											
	яйцо столовое	0,5	0,5											
	масло сливочное	10	10											
	сухари панировочные	7	7											
	соль йодированная	0,2	0,2											
№511 СР 2005	масло растительное	7	7											
	Картофельные пюре	150		3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	27,75	86,6	0,01
	картофель	160,4-214	128											
	молоко	23,7	22											
	масло сливочное	5,3	5											
№694 СР 2005	соль йодированная	0,2	0,2											
	Сок фруктовый+ вит. С	200		1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	14	14	8,8	1,8
	Сок фруктовый	200	200											
	Хлеб пшеничный	100		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,5	0,8
	Хлеб ржаной	80		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			23,47	17,33	102,07	659,15	0,49	43,43	46,5	165,78	382,1	196	6,15
	Всего за завтрак и обед			65,984	51,62	208,735	1419,713	0,79	49,95	46,98	624,37	970,8	296	9,072
	Полдник													
	Снежок	200		5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	40	240	180	0,2
	Пряник	25		0,98	7,65	15,63	135,25							
	Всего за полдник			6,78	12,65	23,63	241,25	0,08	0,34	1,4	40	240	180	0,2
	Всего за день			72,764	64,27	232,365	1660,963	0,87	50,29	48,38	664,37	1211	476	9,272

№104 СР 2005	соль йодированная	0,2	0,2											
	Макаронные изделия отварные	200		7,36	6,02	35,26	224	0,08	0	28	6,48	49,56	28,16	1,48
	соль	0,3	0,3											
	макаронные изделия	68	68											
№688 СР 2005	масло сливочное	7	7											
	Компот из сухофруктов + вит. С	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,17	0	6,4	3,6	0	0,18
	сухофрукты	20	20											
№868 СР 2005	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	100		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	80		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			34,722	33,4	124,234	933,38	0,52	20,2	28,1	114,05	289,6	131,6	8,608
	Всего за завтрак и обед			45,526	56,33	197,139	1444,233	0,78	36,1	177	311,04	519,6	209,2	13,84
	Полдник													
	Йогурт	200		0,8	0,3	2,86	18	0,01	0,03	0,1	2	22,4	17,2	0,02
	Печенье	30		2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3	8,7	27	0,63
	Всего за полдник			3,05	3,24	25,18	143,1	0,03	0,05	0,1	5	31,1	44,2	0,65
	Всего за день			48,576	59,57	222,319	1587,333	0,81	36,2	177	316,04	550,7	253,4	14,49

2005	морковь	10-10,7	8											
	Жаркое по-домашнему	230		21,29	23,78	21,79	387,7	0,13	8,9	15	10,1	211	55,83	5,07
	говядина	140,6	103,83											
	картофель	174,8	131,4											
	лук	15,8	13,14											
	томатная паста	7,89	7,89											
	масло растительное	7,89	7,89											
	соль йодированная	0,2	0,2											
	Сок фруктовый + Вит. С	200		0,74	0	21,56	88,48	0,032	0,1	0	8,87	10,9	23,4	0,216
	сок фруктовый	200	200											
	Хлеб пшеничный	100		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	80		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			31,43	35,66	192,674	852,78	0,396	19	15	123,3	474	169,01	12,62
	Всего за завтрак и обед			55,847	64,263	247,804	1417,79	0,658	45	399	463,4	926	241,84	17,07
Полдник														
	Кисель	200		1,36		29,02	116,19				9,9	18,5		0,03
	кисель концентрат	24	24											
	сахарный песок	10	10											
	Печенье	30		30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	0,02		3	8,7	0,63
	Всего за полдник			31,36	2,25	31,96	138,51	125,1	0	0,02	9,9	21,5	8,7	0,66
	Всего за день			87,207	66,513	279,764	1556,3	125,8	45	399	473,3	947	250,54	17,73

№307 СР 2005	Котлета куриная под соусом	80/50		13,59	12,999	10,949	240,087	0,082	0,646	0,061	123,26	263,31	19,75	0,955
	куриное филе	109	60											
	хлеб пшеничный	11	11											
	молоко	16	16											
	сухари панировочные	6	6											
	масло сливочное	2+0,3	2+0,3											
	мука	0,52	0,52											
	томатная паста	0,1	0,1											
	морковь	0,1	0,1											
	лук	0,24	0,24											
	соль йодированная	0,1	0,1											
сахарный песок	0,15	0,15												
№694 СР 2005	Картофельные пюре	200		4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	49,3	115,46	37	1,34
	картофель	213-285		128										
	молоко	30		30										
	масло сливочное	7		7										
	соль йодированная	0,2		0,2										
№868 СР 2005	Компот из сухофруктов + Вит. С	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18
	сухофрукты	20		20										
	сахарный песок	20		20										
	Хлеб пшеничный	100		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	80		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			27,18	31,539	121,619	895,347	0,622	39,684	34,06	248,54	624,69	169,01	5,675
	Всего за завтрак и обед			65,314	56,709	169,784	1400,96	0,842	40,244	288,6	435,77	1136,1	239,26	9,037
Полдник														
	Сок	200		1	0,01	29,7	128	0,6	0,06	46		23	23	0,5
	Пряник	25		0,98	7,65	15,63	135,25							
	Всего за полдник			1,98	7,66	45,33	263,25	0,6	0,06	46	0	23	23	0,5
	Всего за день			67,294	64,369	215,114	1664,21	1,442	40,304	334,6	435,77	1159,1	262,26	9,537

№591 СР 2005	морковь	15	15											
	лук	18	15											
	масло растительное	5	5											
	мука	4	4											
	соль йодированная	0,3	0,3											
	томатная паста	12	12											
№679 СР 2005	Каша рассыпчатая (гречка)	150		7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0	0	12,98	208,5	67,5	3,95
	крупя гречневая	60,6	60,6											
	соль йодированная	0,3	0,3											
	масло сливочное	5,3	5,3											
	Сок фруктовый + Вит. С	200		0,74	0	21,56	88,48	0,032	0,12	0	8,87	10,89	23,4	0,216
	сок фруктовый	200	200											
	Хлеб пшеничный	100		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	80		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			42,47	33,85	121,184	849,53	0,676	136,6	22,5	150,436	720,8	209,69	13,766
	Всего за завтрак и обед			58,638	61,912	197,789	1446,652	0,98	143,9	81,6	496,565	1265	267,93	16,225
Полдник														
№943 СР 2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,434	0	12,725	46,033	0,02	0,08	0	3,094	2,795	0,55	0,002
	чай листовой	2	2											
	сахарный песок	15	15											
	лимон свеж	7	7											
	Пряник	25		0,98	7,65	15,63	135,25							
	Всего за полдник			1,414	7,65	28,355	181,283	0,02	0,08	0	3,094	2,795	0,55	0,002
	Всего за день			60,052	69,562	226,144	1627,935	1	144	81,6	499,659	1268	268,48	16,227

Хлеб пшеничный	100	3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
Хлеб ржаной	80	2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
Всего за обед		29,04	28,23	121,91	847,68	0,37	27,613	48	106,06	411,32	131,94	6,38
Всего за завтрак и обед		61,474	64,68	179,735	1427,933	0,59	38,173	300,55	267,224	842,575	204,55	10,622
Подник												
Снежок	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	40	240	180	0,2
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3	8,7	27	0,63
Всего за подник		8,05	7,94	30,32	231,1	0,1	0,36	1,4	43	248,7	207	0,83
Всего за день		69,524	72,62	210,055	1659,033	0,69	38,533	301,95	310,224	1091,275	411,55	11,452

2005	соль йодированная	0,1	0,1											
	Картофельные пюре	200		4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	49,3	115,46	37	1,34
	картофель	213-285	128											
	молоко	30	30											
№694 СР 2005	масло сливочное	7	7											
	соль йодированная	0,2	0,2											
	Сок фруктовый+ Вит. С	200		0,74	0	21,56	88,48	0,032	0,12	0	8,87	10,89	23,4	0,216
	сок фруктовый	200	200											
	Хлеб пшеничный	100		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	80		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			24,39	18,73	110,69	704,2	0,662	46,71	37,75	144	443,45	160,93	7,056
	Всего за завтрак и обед			43,294	35,64	227,015	1332,783	0,912	56,79	37,93	384	704,25	218,39	11,328
	Полдник													
	Йогурт	200		0,8	0,3	2,86	18	0,01	0,03	0,1	2	22,4	17,2	0,02
	Пряник	25		0,98	7,65	15,63	135,25							
	Всего за полдник			1,78	7,95	18,49	153,25	0,01	0,03	0,1	2	22,4	17,2	0,02
	Всего за день			45,074	43,59	245,505	1486,033	0,922	56,82	38,03	386	726,65	235,59	11,348

№336 СР 2005	Капуста тушенная	180		3,33	7,77	41,42	256,23	0,28	37,8	37,8	26,35	144	52,79	2,08
	капуста	258	206,3											
	масло растительное	6,3	6,3											
	морковь	4,5-4,7	3,6											
	лук	8,6	7,2											
	томатная паста	10,8	10,8											
	мука	2,2	2,2											
	сахарный песок	5,4	5,4											
	соль йодированная	0,2	0,2											
№868 СР 2005	Компот из сухофруктов + Вит. С	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18
	сухофрукты	20	20											
	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	100		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	80		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			25,37	23,88	139,4	871,79	0,64	50,388	60,8	132,04	487	158,7	7,73
	Всего за завтрак и обед			49,787	52,483	194,53	1436,8	0,902	75,89	444,8	472,16	939	231,5	12,179
Полдник														
	Сок	200		1	0,01	29,7	128	0,6	0,06	46		23	23	0,5
	Печенье	30		2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3	8,7	27	0,63
	Всего за полдник			3,25	2,95	52,02	253,1	0,62	0,08	46	3	31,7	50	1,13
	Всего за день			53,037	55,433	246,55	1689,9	1,522	75,97	490,8	475,16	970	281,5	13,309

№688 СР 2005	соль йодированая	0,3	0,3											
	Компот из сухофруктов + Вит. С	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,17	0	6,4	3,6	0	0,18
	сухофрукты	20	20											
№868 СР 2005	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	100		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	80		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			27,82	36,01	132,824	884,73	0,374	2,21	22,28	139,38	310,08	223,88	9,49
	Всего за завтрак и обед			59,894	60,55	205,229	1390,883	0,594	12,5	22,61	403,74	739,305	304,18	11,702
Полдник														
	Кисель	200		1,36		29,02	116,19				9,9	18,48		0,03
	кисель концентрат	24	24											
№870 СР 2005	сахарный песок	10	10											
	Пряник	25		0,98	7,65	15,63	135,25							
	Всего за полдник			2,34	7,65	44,65	251,44				9,9	18,48		0,03
	Всего за день			62,234	68,2	249,879	1642,323	0,594	12,5	22,61	413,64	757,785	304,18	11,732

наименование продуктов	норма за 1 день	1д.	2 д	3 д	4 д	5 д	6 д	7 день	8 день	9 день	10 день	сумма за 10 дней	ср. за 10 дней	%
Хлеб пшеничный	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	1500	150	100
Хлеб ржаной	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	800	80	100
Масло сливочное	30	10,3	25	27	30	11,6	30.январь	22,8	20	40	10,3	227	22,7	75
Масло растительное	15	13	18,2	11,5	8	7,6	13	16	13	18,3	12,6	131,2	13,1	86
Сахар	40	44	28	46	32,6	47,15	44	40	35	45,4	58	420,1	42	104,2
Соль йодированная	5	3	4	3	5	3	3	3	5	3	3	35	3	60
Молоко и кисломолочные продукты	300	366	222	340	340	397	366	300	380	132	340	3183	318,3	106,1
Макаронные изделия	15	51		51			51			8	51	212	21	128,6
Сухофрукты	20	20		20	20	20		20		20	20	140	14	70
Говядина	95		110			100		100				310	31	33
Колбасные изделия	15						81,6				81,6	163,2	16,3	108
Рыба филе и консерва	60	32	74		100	74	32	31,3	42,1	42,1		396	39,6	66
Курица	51	51	32,4	109	173	122	51	110	173	32,4	36,7	890,5	89	174
Крупы, бобовые	45	34,8	56	16	32,2	45	91,4	56,6	44,6	52		428,6	43	95
Картофель	250	260	250	80	196,1	244,9	234	250	251	251	50	2235,8	223	89,2
Овощи свежие	350	217	193,5	202,03	108,6	350	350	360	176,8	402,9	26,6	2387,43	238	68
Яйцо	40	60	24		60	41,5	40	40		40	163,9	469,4	46	115
Чай	0,4		2	2		2	2		2		2	10	1	100
Какао и кофейный напиток	1,2	4			4		4			4		16		102
Сыр	10	15	16		15		15		15	15		91	9,1	91
Фрукты свежие	200	200	207	7	200	207	200	207	207	200	207	182	182	91
Сок	200	200	200			200	200		200	200		1200	120	60
Творог	60		141			125,7		125,7	125,7		141	659,1	65	108
Сметана	10	10	5			4		8	8	10	5	50	5	50
Аскорбиновая кислота	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,5	0,05	100
Кондитерские изделия	30	38	37	0	30	35	25	0	25	38	0	228	22,8	73