

УТВЕРЖДАЮ

директор

Т.О. Густяк

приказ № 117/1-ОД от 24.08.2022 года

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

МБОУ Запорожская начальная школа - детский сад №9

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК												
204	макаронные изделия с тертым сыром	220	14,889	14,500	36,520	340,000	0,080	0,246	90,160	0,150	224,720	222,288	27,35	0,755
376	чай	200	0,070	0,020	15,000	60,000	0,091	0,033	59,273	0,164	11,100	2,800	1,400	0,280
73	икра кабачковая	40	1,090	0,800	5,818	50,520	0,015	1,670	0,000	0,016	36,373	22,321	12,25	0,296
ПР	печенье	40	3,200	4,300	26,000	137,000	0,090	6,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
338	фрукт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	7,000	0,000	0,020	16,000	11,000	9,000	1,700
	итого	600	19,249	19,620	83,338	587,520	0,306	14,949	149,433	0,350	272,193	258,409	50,006	3,031
		ОБЕД												
59	Салат из моркови с яблоком с р/м	60	0,637	0,103	3,112	23,940	0,031	0,700	0,000	0,026	39,630	26,716	18,231	0,180
119	Суп с фасолью	200	5,722	15,454	7,492	189,400	0,100	0,200	0,000	0,120	120,020	82,300	15,820	0,800
255	Печень по-строгановски	90	12,260	6,230	3,520	85,000	0,200	4,100	210,000	0,090	90,030	132,000	17,470	2,100
304	Рис отварной	150	3,501	4,025	6,834	209,700	0,026	0,000	0,000	0,098	27,015	60,945	16,335	0,227
359	Кисель из плодов/ ягод консервированных	180	0,000	0,000	81,200	223,000	0,000	13,300	0,000	0,000	0,200	0,000	0,000	0,020
ПР	Хлеб пшеничный	45	4,800	2,000	15,600	63,300	0,020	0,000	0,000	0,120	59,000	45,000	16,000	1,000
	Итого	725	26,920	27,812	117,758	794,340	0,377	18,300	210,000	0,454	335,895	346,961	83,856	4,327
	всего	1325	46,169	47,432	201,096	1381,860	0,683	33,249	359,433	0,804	608,088	605,370	133,862	7,358

№ реп	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
			ЗАВТРАК											
173	каша гречневая молочная	200	8,264	2,718	13,782	127,855	0,030	1,491	50,182	0,018	67,164	41,591	8,391	0,818
392	чай	200	0,067	0,020	15,000	60,000	0,091	0,033	59,273	0,164	10,522	0,000	0,000	0,300
3	бутерброд с сыром	50	5,800	8,300	14,830	140,000	0,050	0,242	64,900	0,100	153,120	96,000	10,400	0,539
ПР	печенье	50	3,060	7,020	26,340	180,840	0,090	6,000	0,000	0,000	28,000	126,000	26,000	0,500
338	фрукт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	7,000	0,000	0,020	16,000	11,000	9,000	0,900
	итого	600	17,591	18,458	79,752	555,695	0,291	14,766	174,355	0,302	274,806	274,591	53,791	3,057
			ОБЕД											
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,787	1,829	5,080	3,024	0,013	12,059	190,000	0,023	26,940	14,983	9,055	0,124
119	Суп гороховый	200	6,242	18,418	18,754	350,000	0,206	1,000	0,000	0,052	29,620	76,340	9,600	0,540
268	Биточки мясные	90	12,960	2,078	25,544	198,000	0,049	0,800	33,750	0,098	17,035	138,89	2,127	1,473
312	Пюре картофельное	150	1,565	3,302	6,939	107,250	0,105	0,035	0,000	0,111	81,975	86,595	27,750	0,410
342	Компот из плодов консервированных	180	0,256	0,169	29,191	84,060	0,005	4,666	0,000	0,016	149,904	5,562	14,38	0,416
ПР	Хлеб пшеничный	45	4,800	2,000	15,600	63,300	0,020	0,000	0,000	0,120	46,000	45,000	16,000	1,000
	Итого	725	26,609	27,796	101,107	805,634	0,399	18,559	223,750	0,420	351,474	367,374	78,914	3,962
	всего	1325	44,200	46,254	180,859	1361,329	0,690	33,325	398,105	0,722	626,279	641,965	132,705	7,019

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК												
223	запеканка творожная со сгущенным молоком	220	10,151	8,611	23,886	279,714	0,006	1,037	64,429	0,126	210,289	190,489	39,569	0,786
376	чай	200	0,070	0,020	15,000	60,000	0,091	0,033	59,273	0,164	11,100	2,800	1,400	0,280
1	бутерброд с маслом	40	2,360	5,490	4,890	36,000	0,034	6,000	40,000	0,021	8,400	22,500	4,200	0,350
ПР	печенье	40	3,200	4,300	26,000	137,000	0,090	6,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
338	фрукт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	7,000	0,000	0,020	16,000	11,000	9,000	1,700
	итого	600	16,1814	18,821	79,57571	559,714	0,251	20,070	163,701	0,331	245,789	226,789	54,169	3,116
		ОБЕД												
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60	0,509	3,027	3,046	35,460	0,151	2,468	150,000	0,016	38,241	13,933	6,194	0,365
83	Борщ с картофелем, свеклой	200	1,412	4,360	10,322	71,800	0,126	12,620	0,000	0,098	119,400	39,200	1,700	0,660
265	Плов из мяса говядины	200	17,987	17,347	34,693	429,333	0,080	1,707	60,000	0,147	74,973	266,853	52,387	0,867
342	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	37,880	114,600	0,032	1,500	0,000	0,108	40,180	4,400	5,140	0,952
ПР	Хлеб пшеничный	45	4,800	2,000	15,600	63,300	0,020	0,000	0,000	0,120	59,000	45,000	16,000	1,000
	Итого	705	24,867	26,894	101,541	714,493	0,409	18,295	210,000	0,489	331,794	369,386	81,421	3,844
	всего	1305	41,049	45,715	181,117	1274,208	0,660	38,365	373,701	0,820	577,583	596,175	135,590	6,960

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК												
192	манные биточки с молоком сгущеным	220	9,477	8,072	21,255	258,923	0,085	0,085	38,077	0,135	186,712	186,222	35,71	0,880
376	чай	200	0,070	0,020	15,000	60,000	0,091	0,242	64,900	0,164	11,100	2,800	1,400	0,280
1	бутерброд с маслом	40	2,360	5,490	4,890	36,000	0,034	2,000	40,000	0,021	8,400	22,500	4,200	0,350
ПР	печенье	40	3,200	4,300	26,000	137,000	0,090	6,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
338	фрукт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	2,000	0,000	0,020	16,000	11,000	9,000	0,900
	итого	600	15,507	18,282	76,945	538,923	0,330	10,327	142,977	0,340	222,212	222,522	50,308	2,410
		ОБЕД												
70	Овощи свежие (или соленые) в нарезке	60	0,672	0,060	6,900	60,000	0,132	9,900	0,000	0,132	18,000	60,600	9,000	0,048
96	Рассольник Ленинградский	200	1,614	4,072	19,784	185,800	0,114	7,700	101,250	0,046	30,700	42,060	19,340	0,340
260	Гуляш из говядины	90	13,095	15,111	7,101	198,900	0,117	0,828	100,360	0,090	50,229	120,735	19,827	1,584
203	Макаронные изделия отворные	150	0,573	0,608	10,698	65,550	0,012	0,000	3,000	0,003	2,775	3,945	0,855	0,086
383	Какао с молоком сгущеным	180	3,299	2,340	40,577	142,560	0,023	0,342	8,550	0,079	169,195	106,074	16,196	0,580
ПР	Хлеб пшеничный	45	4,800	2,000	15,600	63,300	0,020	0,000	0,000	0,120	79,000	45,000	16,000	1,000
	Итого	725	24,053	24,191	100,660	716,110	0,418	18,770	213,160	0,470	349,899	378,414	81,218	3,637
	всего	1325	39,560	42,473	177,606	1255,033	0,748	29,097	356,137	0,811	572,111	600,936	131,526	6,047

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК												
173	каша геркулесовая молочная с маслом	200	9,31	7,12	37,63	303	0,18	0,96	54,8	0,17	153,62	134,98	28,82	0,5
377	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	4,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
446	кекс Столичный	100	6,093	11,387	17,413	153,333	0,093	0,000	118,667	0,133	36,667	85,067	21,333	0,400
338	фрукт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	7,000	0,000	0,020	16,000	11,000	9,000	1,700
	итого	600	15,933	18,927	80,043	565,333	0,303	12,790	173,467	0,323	220,487	235,447	61,553	2,960
		ОБЕД												
52	Салат из свеклы с маслом раст.	60	0,845	1,807	6,156	55,680	0,010	2,790	62,300	0,028	45,278	24,379	6,417	0,794
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,756	1,824	20,312	84,800	0,096	4,860	72,400	0,078	103,760	57,780	17,340	0,920
259	Жаркое по домашнему	220	15,463	22,000	45,986	481,486	0,189	8,498	76,800	0,189	111,496	226,562	28,713	0,025
357	Сок	180	0,900	0,000	21,780	76,320	0,056	3,600	0,000	0,020	16,200	12,600	7,200	1,260
ПР	Хлеб пшеничный	45	4,800	2,000	15,600	63,300	0,020	0,000	0,000	0,120	59,000	45,000	16,000	1,000
	Итого	705	23,764	27,631	109,834	761,586	0,371	19,748	211,500	0,435	335,734	366,321	75,670	4,000
	всего	1305	39,697	46,558	189,878	1326,919	0,674	32,538	384,967	0,758	556,221	601,768	137,223	6,960

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК												
175	каша вязкая молочная из риса и пшена	220	13,1	12,45	28,05	300	0,07	0,39	40,97	0,1	194,39	188,2	37,18	0,67
376	чай	200	0,070	0,020	15,000	60,000	0,091	0,033	59,273	0,164	11,100	2,800	1,400	0,280
1	бутерброд с маслом	40	2,360	5,490	4,890	36,000	0,034	6,000	40,000	0,021	8,400	22,500	4,200	0,350
ПР	печенье	40	3,200	4,300	26,000	137,000	0,090	6,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
338	фрукт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,015	7,000	0,000	0,020	16,000	11,000	9,000	1,700
	итого	600	19,13	22,660	83,74	580,000	0,300	19,423	140,2427	0,305	229,89	224,5	51,78	3,000
		ОБЕД												
40	салат картофельный с морковью и зел. горошком	60	1,641	4,240	5,731	67,620	0,055	5,619	29,880	0,055	13,533	27,142	2,240	0,240
108	Суп картофельный с клецками	200	2,846	3,674	15,034	115,400	0,084	8,600	60,840	0,060	36,720	37,780	0,080	0,340
268	Котлета мясная	90	8,000	9,460	7,590	153,000	0,040	0,380	130,400	0,070	36,850	53,170	7,820	0,450
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,598	6,093	38,642	243,750	0,209	0,000	0,000	0,113	16,320	203,925	45,825	1,710
342	Компот из плодов консервированных	180	0,256	0,169	29,191	84,060	0,005	4,666	0,000	0,016	167,904	5,562	### ## ##	0,416
ПР	Хлеб пшеничный	45	4,800	2,000	15,600	63,300	0,020	0,000	0,000	0,120	59,000	45,000	16,000	1,000
	Итого	725	26,141	25,636	111,787	727,130	0,413	19,265	221,120	0,434	330,327	372,579	82,747	4,156
	всего	1325	45,271	48,296	195,527	1307,130	0,713	38,688	361,363	0,739	560,217	597,079	134,527	7,156

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК												
219	сырники из творога со смет.соусом	220	7,755	7,6175	18,7	244,75	0,055	0,385	48,4	0,055	75,5975	164,725	36,08	0,275
376	чай	200	0,070	0,020	15,000	60,000	0,091	0,033	59,273	0,164	11,100	2,800	1,400	0,280
3	бутерброд с сыром	50	5,800	8,300	14,830	140,000	0,050	0,242	64,900	0,100	153,120	96,000	10,400	0,539
ПР	печенье	40	3,200	4,300	26,000	137,000	0,090	6,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
338	фрукт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	7,000	0,000	0,020	16,000	11,000	9,000	1,700
	итого	610	17,225	20,6375	84,33	628,75	0,316	13,66	172,5727	0,339	255,8175	274,525	56,88	2,794
		ОБЕД												
70	Овощи свежие (или соленные) в нарезке	60	0,192	0,06	10,5	96	0,132	1,5	0	0,012	18	60,6	4,2	0,048
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,5	2,27	21,964	134,6	0,09	0,6	0	0,01	23,36	54,06	17,82	0,9
139	Капуста тушеная	150	1,56	5,52	26,835	115,5	0,045	16,2	101,23	0,21	88,125	0,4069	23,775	0,645
260	Гуляш из говядины	90	13,095	15,111	7,101	198,9	0,117	0,828	100,36	0,09	50,229	120,735	10,827	1,494
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	1,7496	1,7892	18,8298	102,06	0,0198	0,072	9	0,0162	115,902	77,904	11,592	0,0702
ПР	Хлеб пшеничный	45	4,800	2,000	15,600	63,300	0,020	0,000	0,000	0,120	59,000	45,000	16,000	1,000
	Итого	725	26,8966	26,7502	100,8298	710,36	0,4238	19,2	210,59	0,4582	354,616	358,7059	84,214	4,1572
	всего	1335	44,122	47,388	185,160	1339,110	0,740	32,860	383,163	0,797	610,434	633,231	141,094	6,951

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев. , г		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК											#	
173	каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	8,68	7,09	18,14	139	0,05	1,1	63,8	0,1	207,87	202	#	0,47
376	чай	200	0,070	0,020	15,000	60,000	0,091	0,033	59,273	0,164	11,100	2,800	#	0,280
8	бутерброд горячий	60	6,67	8,17	14,98	163	0,01	0,25	17	0,05	15,7	52,3	#	1,5
ПР	печенье	40	3,200	4,300	26,000	137,000	0,090	6,000	0,000	0,000	0,000	0,000	#	0,000
338	фрукт	100	0,400	0,200	9,800	47,000	0,030	7,000	0,000	0,020	16,000	11,000	#	0,700
	итого	600	19,020	19,780	83,92	546	0,271	14,383	140,0727	0,334	250,67	268,1	62,58	2,95
		ОБЕД												
67	Винегрет	60	0,653	4,212	1,229	60,000	0,012	3,619	150,234	0,014	59,677	47,116	13,273	0,514
106	Суп рыбный с картофелем	200	1,156	0,367	4,312	44,800	0,040	2,860	50,210	0,018	145,340	156,880	29,480	0,880
284	Запеканка картофельная с говядиной	220	19,178	19,557	13,352	341,379	0,288	1,183	30,345	0,273	84,971	103,581	18,007	1,259
359	Кисель из плодов/ ягод консервированных	180	0,000	0,000	81,200	223,000	0,000	13,300	0,000	0,000	0,200	0,000	0,000	0,020
ПР	Хлеб пшеничный	45	4,800	2,000	15,600	63,300	0,020	0,000	0,000	0,120	59,000	45,000	16,000	1,000
	Итого	705	25,787	26,136	115,693	732,479	0,360	20,963	230,789	0,426	349,189	352,577	76,761	3,674
	всего	1305	44,807	45,916	199,613	1278,479	0,631	35,346	370,862	0,760	599,859	620,677	139,341	6,624

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК												
210	омлет натуральный	200	10,345	8,966	38,000	310,345	0,069	0,345	87,931	0,034	68,483	94,138	21,517	0,069
131	зеленый горошек отварной консервированный	60	1,8	0,01	0,4	25,8	0,046	4,68	21,6	0,014	12	37,8	11,4	0,274
376	чай	200	0,070	0,020	15,000	60,000	0,091	0,033	0,000	0,164	11,100	2,800	1,400	0,280
3	бутерброд с маслом	50	5,800	8,300	14,830	140,000	0,050	0,242	64,900	0,100	153,120	96,000	10,400	0,539
ПР	печенье	40	3,200	4,300	26,000	137,000	0,090	6,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
338	фрукт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	7,000	0,000	0,020	16,000	11,000	9,000	1,700
	итого	650	21,615	21,996	104,030	720,145	0,376	18,300	174,431	0,332	260,703	241,738	53,717	2,862
		ОБЕД												
131	кукуруза консервир	60	3,9	0,2	23,9	51,8	0,09	5,2	43,2	0,08	110	51,8	10,2	0,4
82	Борщ с картофелем и капустой	200	1,442	5,936	9,946	163	0,08	8,54	123	0,058	79,78	63,68	18,9	0,14
277	Рулет с луком и яйцом	90	12,02	15,76	19,26	286	0,08	3,06	41,25	0,15	70,25	156	25,13	1,3
203	Макаронные изделия отварные	150	0,573	0,6075	10,698	65,55	0,012	0	3	0,003	2,775	3,945	0,855	0,0855
357	Сок	180	0,900	0,000	21,780	76,320	0,056	3,600	0,000	0,020	16,200	12,600	7,200	1,260
ПР	Хлеб пшеничный	45	4,800	2,000	15,600	63,300	0,020	0,000	0,000	0,120	59,000	45,000	16,000	1,000
	Итого	725	23,635	24,504	101,184	705,970	0,338	20,400	210,450	0,431	338,005	333,025	78,285	4,186
	всего	1375	45,250	46,499	205,214	1426,115	0,714	38,700	384,881	0,763	598,708	574,763	132,002	7,047

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
		ЗАВТРАК												
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,376	3,796	10,364	120,000	0,078	0,660	146,400	0,168	150,400	149,500	21,34	0,220
418	Слойка с повидлом	100	9,040	11,787	33,387	333,333	0,133	0,000	16,000	0,120	46,667	90,667	22,93	0,587
377	чай с лимоном	200	0,130	0,020	15,200	62,000	0,000	4,830	0,000	0,000	14,200	4,400	2,400	0,360
338	фрукт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	7,000	0,000	0,020	16,000	11,000	9,000	1,700
	итого	600	15,946	16,003	68,751	562,333	0,241	12,490	162,400	0,308	227,267	255,567	55,673	2,867
		ОБЕД												
70	Овощи свежие (или соленые) в нарезке	60	0,672	0,060	6,900	60,000	0,060	5,100	0,000	0,132	30,000	60,600	9,000	0,048
99	Суп из овощей	200	1,070	3,590	11,318	116,200	0,058	4,300	99,963	0,038	31,880	39,420	16,600	0,620
258	Мясо духовое	215	17,772	18,853	43,907	415,087	0,124	6,649	110,325	0,174	43,634	180,749	27,453	1,988
342	Компот из плодов (ягод) консервированных	180	0,256	0,169	29,191	84,060	0,005	4,666	0,000	0,016	167,904	5,562	### ## ## ##	0,416
ПР	Хлеб пшеничный	45	4,800	2,000	15,600	63,300	0,020	0,000	0,000	0,120	59,000	45,000	16,000	1,000
	Итого	700	24,569	24,672	106,916	738,647	0,268	20,714	210,288	0,480	332,418	331,331	79,835	4,072
	Всего	1300	40,515	40,675	175,666	1300,980	0,509	33,204	372,688	0,788	559,684	586,898	135,508	6,939