



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ "Синицынская ОШ" С.А.Сулейманова

Основное организованное МЕНЮ

для обучающихся 1-4 классов (обеда)

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

М Е Н Ю

ОБЕД

Категория: Школьники от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	P, мг.	PP, мг.
				Б	Ж	У										
День: понедельник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
82	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	0,58	1,57	3,68	29,77	0	0,003	0,509	0,031	1,85	0	0	0	
203	ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,8	7,15	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0	
260	ОБЕД	Гуляш из мяса	100	22,	9,19	1,34	234,	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	5	21,2	
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45,	98	0,02	0	0,18	4,6	0	0,84	0	
385	ОБЕД	сок фруктовый	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	7	21	
70	ОБЕД	Овощи по сезону	50	0,4	0,05	1,25	7,	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	14,575	21	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	35,5	18,58	98,88	756,71	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			640	35,5	18,58	98,88	756,71	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	
День: вторник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
96	ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	3,5	6,5	16,5	137,5	0	0	6,04	0,34	10,1	0	0	0	
128	ОБЕД	Картофельное пюре	220	3,42	6,56	21,72	153,32	0,06	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	
229	ОБЕД	рыба, тушенная с овощами	100/20	8,803	7,336	8,827	129,655	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	5	21,2	
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45,	98	0,02	0	0,18	4,6	0	0,84	0	
пр	ОБЕД	кондитерское изделие	50	5,8	5,09	9,69	92,93	0,03	44,88	15	0,9	12	0	0	3,5	
349	ОБЕД	компот из сухофруктов	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			830	26,643	26,146	101,417	716,905	0,1	0,09	17,22	0,92	36,86	0	7	21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			830	26,6428	26,146	101,4168	716,905	0,1	0,09	17,22	0,92	36,86	0	7	21	
День: среда Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
102	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	7,75	4,52	33,28	193,5	0,007	0,002	0,172	0,055	1,092	0	0	0	
171	ОБЕД	Каша гречневая вязкая	220	11,92	7,18	53,62	321,96	0,032	0,016	0	0,508	2,152	0	0	0	
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	5	21,2	
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45,	98	0,02	0	0,18	4,6	0	0,84	0	
254	ОБЕД	печень жареная с маслом	80	10,5	6,89	2,81	148,	0,2	145,02	8,45	4	33,24	57,82	34,01	1,2	
73	ОБЕД	икра кабачковая	80	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,86	53,46	0	0	0	
338	ОБЕД	фрукты по сезону	150	0,3	0,3	6,75	33,3	0,02	7,5	1,65	0,08	3,1	0	0,84	0	
377	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1050	37,49	26,73	150,83	993,21	0,133	0,148	48,724	2,175	90,516	0	0,84	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1050	37,49	26,73	150,83	993,21	0,133	0,148	48,724	2,175	90,516	0	0,84	0	
День: четверг Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
102	ОБЕД	Суп фасолевый	250	2,33	2,7	16,22	96,4	0	0	0,125	0,125	5,55	0	0	0	
259	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	220	10,1	21,3	0,86	234,	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	5	21,2	
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45,	98	0,02	0	0,18	4,6	0	0,84	0	
309	ОБЕД	сок фруктовый	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	7	21	
70	ОБЕД	Овощи по сезону	60	0,4	0,05	1,25	7,	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	14,575	21	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	17,95	24,71	63,01	540,9	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			620	17,95	24,71	63,01	540,9	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	
День: пятница Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
103	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,6	3,	11,8	79,35	0	0	0,125	0,05	1,675	0	0	0	
171	ОБЕД	Каша пшеничная вязкая	220	4,92	4,76	51,44	243,12	0,02	0,004	0	0,12	2,9	0	0	0	
100	ОБЕД	Рассольник ленинградский	100	8,1	7,22	7,68	127,1	0,084	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	

67	ОБЕД	Винегрет	100	0,91	1,61	5,11	38,5	0,021	0,021	3,626	0,476	16,261	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,86	45	96	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2
338	ОБЕД	Фрукты по сезону	150	0,3	0,3	6,75	33,3	0,02	7,5	1,66	12	0	6,75	6,25	0,01
377	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,06	3,1	0	0,84	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			910	20,95	17,55	127,44	724,87	0,022	9,007	2,93	0,361	12,371	0	0,84	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			910	20,95	17,55	127,44	724,87	0,022	9,007	2,93	0,361	12,371	0	0,84	0
День: понедельник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний															
82	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	0,58	1,57	3,68	29,77	0	0,003	0,509	0,031	1,65	0	0	0
203	ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0
260	ОБЕД	Гуляш из мяса	100	22	9,19	1,34	234	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,86	45	96	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2
70	ОБЕД	Овощи по сезону	50	0,4	0,05	1,25	7	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21
377	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,06	3,1	0	0,84	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			920	35,9	18,63	100,13	763,71	0,037	0,061	5,615	1,26	26,205	0	13,736	21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			920	35,9	18,63	100,13	763,71	0,037	0,061	5,615	1,26	26,205	0	13,736	21
День: вторник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний															
96	ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	3,5	6,5	16,5	137,5	0	0	0	0	0	0	0	0
128	ОБЕД	Картофельное пюре	220	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,08	10,96	0,5	22,14	0	0	0
229	ОБЕД	рыба, тушенная с овощами	100/20	8,903	7,336	8,827	129,855	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,86	45	96	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2
47	ОБЕД	Салат из капусты	100	0,91	1,61	5,11	38,5	0,021	0,021	3,626	0,476	16,261	0	0	0
377	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,06	3,1	0	0,84	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			830	21,753	22,666	96,837	662,475	0,1	0,09	20,02	1	39,96	0	7,84	21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			830	21,753	22,666	96,8366	662,475	0,1	0,09	20,02	1	39,96	0	7,84	21
День: среда Неделя:2 Сезон:осенне-зимний															
102	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	7,75	4,52	33,28	193,5	0,007	0,002	0,172	0,055	1,092	0	0	0
203	ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	220	4,92	4,75	51,44	243,12	0,02	0,004	0	0,12	2,9	0	0	0
269	ОБЕД	котлета из мяса	100	9,59	7,97	6,28	145,64	0,002	0,003	0,005	0,036	0,821	0	0	0
53	ОБЕД	салат из свеклы с зеленым горошком	70	0,91	1,61	5,11	38,5	0,021	0,021	3,626	0,476	16,261	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,86	45	96	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2
пр	ОБЕД	кондитерское изделие	50	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	44,88	15	0,9	12	0	0	0,07
377	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,2	5,09	10,2	41	0	0	2,8	0,06	3,1	0	0,84	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			895	30,09	29,56	153,48	917,19	0,114	0,22	6,517	1,342	163,172	0	19,18	21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			895	30,09	29,56	153,48	917,19	0,114	0,22	6,517	1,342	163,172	0	19,18	21
День: четверг Неделя:2 Сезон:осенне-зимний															
103	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,6	3	11,6	79,35	0	0	0,125	0,05	1,675	0	0	0
260	ОБЕД	Гуляш из мяса	100	8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,672	0,672	30,712	0	0	0
171	ОБЕД	Каца пшеничная вязкая	220	5,62	8,86	36,26	239,78	0,06	0,12	0,26	0,72	62,4	0,02	29,96	123,24
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,86	45	96	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2
349	ОБЕД	комлот из сухофруктов	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,06	3,1	0	0,84	0
47	ОБЕД	Салат из капусты	70	0,4	0,05	1,25	7	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			930	21	20	102	657	0,13	0,29	45,785	1,56	223,395	0,02	42,14	123,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			930	21	20	102	657	0,13	0,29	45,785	1,56	223,395	0,02	42,14	123,24
День: пятница Неделя:2 Сезон:осенне-зимний															
102	ОБЕД	Суп фасовый	250	2,33	2,7	16,22	96,4	0	0	0,125	0,125	5,56	0	0	0
291	ОБЕД	плов из мяса	200	10,1	4,94	56	289,1	0	0	0	0	0,5	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,86	45	96	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2
70	ОБЕД	Овощи по сезону	60	0,91	1,61	5,11	38,5	0,021	0,021	3,626	0,476	16,261	0	0	0
389	ОБЕД	сок фруктовый	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,06	3,1	0	0,84	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			800	28,44	18,5	130,31	775,47	0,114	0,22	6,517	1,342	163,172	0	19,18	21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1600	18	10	122	628	0,114	0,22	6,517	1,342	163,172	0	19,18	21
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1600	18	10	122	628	0,0788	0,1546	16,8296	1,1438	87,7346	0,002	14,6393	22,824
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				3,26	3,42	14,5	8095,62	0,01	0,02	1,95	0,14	10,84	0	1,81	2,62