



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ "Синицынская ОШ"

С.А.Сулейманова

# Основное организованное МЕНЮ

горячего питания

для обучающихся 1-4 классов (завтраки)



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ  
М Е Н Ю**

**ЗАВТРАК**

Школьники от 7 до 11 лет

| №<br>депт<br>ры                          | Прием<br>пищи | Наименование блюда            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | В     | С, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | А, мг. | Mg, мг. | Р, мг. |
|------------------------------------------|---------------|-------------------------------|----------------|---------------------|-------|-------|--------------------------------------|-------|--------|---------|---------|--------|---------|--------|
|                                          |               |                               |                | Б                   | Ж     | У     |                                      |       |        |         |         |        |         |        |
| Понедельник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний |               |                               |                |                     |       |       |                                      |       |        |         |         |        |         |        |
| 73                                       | ЗАВТРАК       | Каша молочная вязкая пшениная | 220            | 3,30                | 8,62  | 23,23 | 183,55                               | 0,43  | 1,92   | 1,32    | 92,35   | 71,64  | 26,74   | 128,09 |
| 1                                        | ЗАВТРАК       | Бутерброд с маслом            | 40 //10        | 5,8                 | 8,25  | 15,4  | 154,                                 | 0,088 | 0,465  | 0,903   | 20,88   | 98,4   | 11,05   | 57,3   |
| Р                                        | ЗАВТРАК       | Кондитерское изделие          | 30             | 5,8                 | 5,09  | 9,69  | 92,93                                | 0,03  | 44,88  | 15      | 0,9     | 12     | 0       | 0      |
| Р                                        | ЗАВТРАК       | хлеб ржаной                   | 30             | 1,12                | 0,22  | 9,58  | 45,                                  | 98    | 0,002  | 0       | 0,18    | 4,6    | 0       | 5      |
| 82                                       | ЗАВТРАК       | какао с молоком               | 200            | 3,60                | 2,67  | 28,27 | 158,20                               | 0,03  | 1,47   | 2,40    | 158,67  | 0      | 29,33   | 132,00 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:                    |               |                               | 588            | 28,66               | 5,31  | 19,27 | 291,93                               | 0,151 | 16,277 | 1,718   | 267,622 | 0,065  | 8,33    | 89,99  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                           |               |                               | 588            | 28,66               | 5,31  | 19,27 | 291,93                               | 0,151 | 16,277 | 1,718   | 267,622 | 0,065  | 8,33    | 89,99  |
| Вторник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний     |               |                               |                |                     |       |       |                                      |       |        |         |         |        |         |        |
| 91                                       | ЗАВТРАК       | Плов из мяса                  | 200            | 5,62                | 8,86  | 36,26 | 239,78                               | 0,06  | 0,26   | 0,72    | 62,4    | 0,02   | 29,96   | 123,24 |
| Р                                        | ЗАВТРАК       | хлеб ржаной                   | 30             | 1,12                | 0,22  | 9,58  | 45,                                  | 98    | 0,002  | 0       | 0,18    | 4,6    | 0       | 5      |
| р                                        | ЗАВТРАК       | Хлеб пшеничный                | 40             | 3,16                | 0,4   | 0,84  | 93,52                                | 0,04  | 0,44   | 9,20    |         |        | 13,2    | 34,8   |
| 47                                       | ЗАВТРАК       | салат из капусты              | 70             | 0,4                 | 0,05  | 1,25  | 7,                                   | 0,01  | 0,02   | 5       | 0,3     | 11,05  | 0       | 7      |
| 77                                       | ЗАВТРАК       | Чай с лимоном                 | 200            | 0,53                |       | 9,6   | 41,60                                |       | 2,13   | 2,13    | 15,33   |        | 12,27   | 23,2   |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:                    |               |                               | 465            | 7,14                | 9,53  | 56,69 | 291,78                               | 0,004 | 1,728  | 0,127   | 24,161  | 0      | 2,018   | 0      |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                           |               |                               | 465            | 7,14                | 9,53  | 56,69 | 291,78                               | 0,004 | 1,728  | 0,127   | 24,161  | 0      | 2,018   | 0      |
| Среда Неделя:1 Сезон:осенне-зимний       |               |                               |                |                     |       |       |                                      |       |        |         |         |        |         |        |
| 23                                       | ЗАВТРАК       | Запеканка из творога          | 100/20         | 27,49               | 19,83 | 35,08 | 430,83                               | 0,004 | 0,028  | 0,047   | 13,721  | 0      | 2,018   | 0      |
| 77                                       | ЗАВТРАК       | Чай с лимоном                 | 200            | 0,53                |       | 9,6   | 41,60                                |       | 2,13   | 2,13    | 15,33   |        | 12,27   | 23,2   |
| 38                                       | ЗАВТРАК       | фрукты по сезону              | 100            | 0,30                | 0,30  | 6,75  | 33,30                                | 0,02  | 7,50   | 1,65    | 12      |        | 6,75    | 8,25   |
| 3                                        | ЗАВТРАК       | бутерброд с маслом и сыром    | 40 /20/10      | 2,25                | 0,75  | 31,5  | 142,5                                | 0,06  | 15     | 0,9     | 12      | 1      | 0       | 0      |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:                    |               |                               | 465            | 29,74               | 20,58 | 76,18 | 573,33                               | 0,082 | 36,86  | 1,537   | 55,785  | 0      | 10,368  | 32,5   |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                           |               |                               | 465            | 29,74               | 20,58 | 76,18 | 573,33                               | 0,082 | 36,86  | 1,537   | 55,785  | 0      | 10,368  | 32,5   |
| Четверг Неделя:1 Сезон:осенне-зимний     |               |                               |                |                     |       |       |                                      |       |        |         |         |        |         |        |
| 04                                       | ЗАВТРАК       | макаронь отварные с сыром     | 200            | 7,8                 | 7,16  | 49,18 | 289,44                               | 0,012 | 0      | 0,132   | 1,688   | 0      | 0       | 0      |
| 77                                       | ЗАВТРАК       | Чай с лимоном                 | 200            | 0,53                |       | 9,6   | 41,60                                |       | 2,13   | 2,13    | 15,33   |        | 12,27   | 23,2   |
| 38                                       | ЗАВТРАК       | фрукты по сезону              | 100            | 0,3                 | 0,3   | 6,75  | 33,3                                 | 0,02  | 7,5    | 1,65    | 12      |        | 6,75    | 8,25   |
| Р                                        | ЗАВТРАК       | Кондитерское изделие          | 30             | 1,8                 | 5,09  | 9,69  | 92,93                                | 0,03  | 44,88  | 0,66    | 53,46   | 0      | 0       | 0      |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:                    |               |                               | 675            | 9,9                 | 12,55 | 75,22 | 415,67                               | 0,07  | 1,739  | 0,829   | 23,275  | 0      | 9,287   | 32,5   |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                           |               |                               | 675            | 9,9                 | 12,55 | 75,22 | 415,67                               | 0,07  | 1,739  | 0,829   | 23,275  | 0      | 9,287   | 32,5   |
| Пятница Неделя:1 Сезон:осенне-зимний     |               |                               |                |                     |       |       |                                      |       |        |         |         |        |         |        |
| 128                                      | ЗАВТРАК       | Картофельное пюре             | 200            | 3,10                | 2,39  | 19,20 | 110,05                               | 1,22  | 4,05   | 0,5     | 1       | 0      | 27,05   | 80,00  |
| 70                                       | ЗАВТРАК       | Овощи по сезону               | 60             | 0,4                 | 0,05  | 11,25 | 7,1                                  | 0,01  | 0,02   | 5       | 0,03    | 11,05  | 0       | 0,7    |



|                                                                                   |         |                              |           |        |        |        |         |        |         |        |          |       |         |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------|-----------|--------|--------|--------|---------|--------|---------|--------|----------|-------|---------|--------|
| 260                                                                               | ЗАВТРАК | Гуляш из мяса                | 100       | 22     | 9,19   | 1,34   | 234     | 0,015  | 0       | 0,815  | 11,57    | 0     | 6,735   | 0      |
| ПР                                                                                | ЗАВТРАК | хлеб ржаной                  | 30        | 1,12   | 0,22   | 9,58   | 45      | 98     | 0,002   | 0      | 0,18     | 4,6   | 0       | 5      |
| пр                                                                                | ЗАВТРАК | Хлеб пшеничный               | 40        | 3,16   | 0,4    | 0,84   | 93,52   | 0,04   | 0,44    | 9,20   |          |       | 13,2    | 34,8   |
| 377                                                                               | ЗАВТРАК | Чай с лимоном                | 200       | 0,53   |        | 9,6    | 41,60   |        | 2,13    | 2,13   | 15,33    |       | 12,27   | 23,2   |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:                                                             |         |                              | 615       | 23,52  | 9,86   | 31,77  | 286,1   | 0,14   | 10,995  | 1,09   | 36,004   | 0     | 7       | 32,5   |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                                                                    |         |                              | 615       | 23,52  | 9,86   | 31,77  | 286,1   | 0,14   | 10,995  | 1,09   | 36,004   | 0     | 7       | 32,5   |
| День: понедельник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний                                    |         |                              |           |        |        |        |         |        |         |        |          |       |         |        |
| 173                                                                               | ЗАВТРАК | Каша овсяная молочная вязкая | 200       | 6,10   | 4,00   | 36,96  | 208,24  | 0,22   | 2,08    | 2,10   | 221,60   | 32    | 79,60   | 0      |
| 377                                                                               | ЗАВТРАК | Чай с лимоном                | 200       | 0,53   |        | 9,6    | 41,60   |        | 2,13    | 2,13   | 15,33    |       | 12,27   | 23,2   |
| ПР                                                                                | ЗАВТРАК | хлеб ржаной                  | 30        | 1,12   | 0,22   | 9,58   | 45      | 98     | 0,002   | 0      | 0,18     | 4,6   | 0       | 5      |
| 1                                                                                 | ЗАВТРАК | Бутерброд с маслом           | 40 //10   | 5,8    | 8,25   | 15,4   | 154     | 0,088  | 0,465   | 0,903  | 20,88    | 98,4  | 11,05   | 57,3   |
| пр                                                                                | ЗАВТРАК | Кондитерское изделие         | 40        | 0,4    | 0,4    | 9,1    | 45      | 0,03   | 0       | 0,2    | 16       | 11    | 9       | 2,2    |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:                                                             |         |                              | 488       | 1,12   | 0,22   | 19,18  | 199     | 0,155  | 17,255  | 2,246  | 220,147  | 0,065 | 27,99   | 89,99  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                                                                    |         |                              | 488       | 1,12   | 0,22   | 19,18  | 199     | 0,155  | 17,255  | 2,246  | 220,147  | 0,065 | 27,99   | 89,99  |
| День: вторник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний                                        |         |                              |           |        |        |        |         |        |         |        |          |       |         |        |
| 223                                                                               | ЗАВТРАК | Запеканка из творога         | 100/20    | 27,49  | 19,83  | 35,08  | 430,83  | 0,004  | 0,028   | 0,47   | 13,721   | 0     | 2,018   | 0      |
| 377                                                                               | ЗАВТРАК | Чай с лимоном                | 200       | 0,53   |        | 9,6    | 41,60   |        | 2,13    | 2,13   | 15,33    |       | 12,27   | 23,2   |
| 338                                                                               | ЗАВТРАК | фрукты по сезону             | 100       | 0,30   | 0,30   | 6,75   | 33,30   | 0,02   | 7,50    | 1,85   | 12       |       | 6,75    | 8,25   |
| 1                                                                                 | ЗАВТРАК | бутерброд с маслом           | 40 /10    | 2,25   | 0,75   | 31,5   | 142,5   | 0,06   | 0       | 0,55   | 10       | 0     | 7       | 32,5   |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:                                                             |         |                              | 300       |        | 20,58  | 76,18  | 573,33  | 0,119  | 17,261  | 1,646  | 207,778  | 0,065 | 8,33    | 89,99  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                                                                    |         |                              | 300       | 65     | 20,58  | 76,18  | 573,33  | 0,119  | 17,261  | 1,646  | 207,778  | 0,065 | 8,33    | 89,99  |
| День: среда Неделя:2 Сезон:осенне-зимний                                          |         |                              |           |        |        |        |         |        |         |        |          |       |         |        |
| 229                                                                               | ЗАВТРАК | рыба, тушеная с овощами      | 100/20    | 12,15  | 2,96   | 1,51   | 81,20   | 0,10   | 1,24    | 0,61   | 29,05    | 14,90 | 28,57   | 177    |
| ПР                                                                                | ЗАВТРАК | хлеб ржаной                  | 30        | 1,12   | 0,22   | 9,58   | 45      | 98     | 0,002   | 0      | 0,18     | 4,6   | 0       | 5      |
| пр                                                                                | ЗАВТРАК | Хлеб пшеничный               | 40        | 3,16   | 0,4    | 0,84   | 93,52   | 0,04   | 0,44    | 9,20   |          |       | 13,2    | 34,8   |
| 389                                                                               | ЗАВТРАК | сок фруктовый                | 200       | 0,53   |        | 9,6    | 41,60   | 0,05   | 2,13    | 2,13   | 15,33    |       | 12,27   | 23,2   |
| 304                                                                               | ЗАВТРАК | рис отварной                 | 200       | 4,0    | 5,5    | 40,01  | 220,10  | 0,07   |         | 0,59   | 2,67     | 27,09 | 19,12   | 61,59  |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:                                                             |         |                              | 270       | 1,12   | 0,62   | 19,18  | 45      | 0,14   | 10,995  | 1,09   | 36,004   | 0     | 7       | 32,5   |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                                                                    |         |                              | 270       | 1,12   | 0,62   | 19,18  | 45      | 0,14   | 10,995  | 1,09   | 36,004   | 0     | 7       | 32,5   |
| День: четверг Неделя:2 Сезон:осенне-зимний                                        |         |                              |           |        |        |        |         |        |         |        |          |       |         |        |
| 175                                                                               | ЗАВТРАК | каша рисовая вязкая молочная | 220       | 3,30   | 8,62   | 23,23  | 183,55  | 0,43   | 1,92    | 1,32   | 92,35    | 71,64 | 26,74   | 128,09 |
| 3                                                                                 | ЗАВТРАК | бутерброд с маслом и сыром   | 40 /20/10 | 3,8    | 0,4    | 24,6   | 117,5   | 0,055  | 0       | 0,55   | 10       | 0     | 7       | 32,5   |
| пр                                                                                | ЗАВТРАК | Кондитерское изделие         | 30        | 1,8    | 5,09   | 9,69   | 92,93   | 0,03   | 44,88   | 15     | 0,9      | 12    | 0       | 0      |
| 377                                                                               | ЗАВТРАК | Чай с лимоном                | 200       | 0,53   |        | 9,6    | 41,60   |        | 2,13    | 2,13   | 15,33    |       | 12,27   | 23,2   |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:                                                             |         |                              | 420       | 3,8    | 0,4    | 34,2   | 117,5   | 0,106  | 2,256   | 1,943  | 198,237  | 0,065 | 40,789  | 89,99  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                                                                    |         |                              | 420       | 3,8    | 0,4    | 34,2   | 117,5   | 0,106  | 2,256   | 1,943  | 198,237  | 0,065 | 40,789  | 89,99  |
| День: пятница Неделя:2 Сезон:осенне-зимний                                        |         |                              |           |        |        |        |         |        |         |        |          |       |         |        |
| 204                                                                               | ЗАВТРАК | макароны отварные с сыром    | 200       | 7,8    | 7,16   | 49,18  | 289,44  | 0,012  | 0,028   | 0,047  | 13,721   | 0     | 2,018   | 0      |
| 377                                                                               | ЗАВТРАК | Чай с лимоном                | 200       | 0,2    | 0,04   | 45698  | 41,60   | 0,028  | 0,06    | 3,10   | 0        | 0,084 | 0       | 0      |
| 338                                                                               | ЗАВТРАК | фрукты по сезону             | 150       | 1,8    | 5,09   | 9,69   | 92,93   | 0,03   | 0,08    | 0,45   | 0,045    | 0,01  | 0       | 0      |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:                                                             |         |                              | 675       | 1,8    | 0      | 45698  | 0       | 0,082  | 36,86   | 1,537  | 55,785   | 0     | 10,368  | 32,5   |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:                                                                    |         |                              | 675       | 1,8    | 0      | 45698  | 0       | 0,082  | 36,86   | 1,537  | 55,785   | 0     | 10,368  | 32,5   |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:                                                             |         |                              | 4506      | 234,15 | 247,87 | 807,61 | 6381,94 | 1,302  | 167,471 | 16,706 | 1243,954 | 0,26  | 128,112 | 522,46 |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:                                                       |         |                              | 450,6     | 23,415 | 24,787 | 80,761 | 638,194 | 0,1302 | 16,7471 | 1,6706 | 124,3954 | 0,026 | 12,8112 | 52,246 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности |         |                              |           |        |        |        |         |        |         |        |          |       |         |        |
|                                                                                   |         |                              |           | 3,67   | 3,88   | 12,65  | 6381,94 | 0,02   | 2,62    | 0,26   | 19,49    | 0     | 2,01    | 8,19   |