

Организация: МБОУ "Елатомская СОШ"

Название меню: Десятидневное меню питания учащихся МБОУ "\_\_\_"Елатомская СОШ"

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 2024 - 2025 учебный год

Утверждаю

директор школы

Исаева Г.А.

30.08.2024 г.

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>1-й день</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	150	8,6	11,3	34,3	272,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Пром.	Банан	140	1,1	0,3	10,5	49
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>23,3</b>	<b>20,7</b>	<b>82</b>	<b>607,1</b>
<b>Обед</b>						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-3хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>30,4</b>	<b>26,4</b>	<b>107,5</b>	<b>787,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1425</b>	<b>53,7</b>	<b>47,1</b>	<b>189,5</b>	<b>1395</b>
<b>2-ой день</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-28з	Икра свекольная	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-12г	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>29</b>	<b>16,3</b>	<b>74,9</b>	<b>562</b>
<b>Обед</b>						
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5

54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус	Соус сметанный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>29,2</b>	<b>23,2</b>	<b>100</b>	<b>725,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>58,2</b>	<b>39,5</b>	<b>174,9</b>	<b>1287,1</b>

### 3-ий день

#### Завтрак

54-20з	Горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>20,5</b>	<b>20,3</b>	<b>55,3</b>	<b>485,3</b>

#### Обед

54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-31м	Гуляш из говядины	90	15,7	10,2	14	210,9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>32,6</b>	<b>19,4</b>	<b>113,9</b>	<b>759,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>53,1</b>	<b>39,7</b>	<b>169,2</b>	<b>1244,8</b>

### 4-ый день

#### Завтрак

54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,6	4,7	17	124,5
54-1т	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>24,6</b>	<b>10,9</b>	<b>79,4</b>	<b>514,1</b>

#### Обед

54-3з	Салат картофельный с морковью и зел горошком	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	150	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8

54-2соус	Соус красный основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>35,8</b>	<b>16,2</b>	<b>114,7</b>	<b>747,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>60,4</b>	<b>27,1</b>	<b>194,1</b>	<b>1261,6</b>

#### 5-ый день

##### Завтрак

54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>25,5</b>	<b>14,4</b>	<b>67,2</b>	<b>500,3</b>

##### Обед

54-28з	Винегрет с раст маслом	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,5	14	2,1	188,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>36,1</b>	<b>26</b>	<b>105,6</b>	<b>800</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>61,6</b>	<b>40,4</b>	<b>172,8</b>	<b>1300,3</b>

#### 6-ой день

##### Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов	15	3,5	4,4	0	53,7
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	8,3	10,1	37,6	274,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>27,5</b>	<b>23</b>	<b>91,4</b>	<b>682,8</b>

##### Обед

54-8з	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с	Суп картофельный с макарон изделиями	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-11м	Плов с курицей	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	3	0,3	19,7	93,8

Пром.	Хлеб ржаной	40	1,3	0,2	6,7	34,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>25,6</b>	<b>27,1</b>	<b>90,8</b>	<b>710</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>53,1</b>	<b>50,1</b>	<b>182,2</b>	<b>1392,8</b>
	<b>7-ой день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2г	Макароны отварные	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>24,8</b>	<b>12,9</b>	<b>70,3</b>	<b>496</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-14р	Шницель из курицы	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>32,1</b>	<b>18,7</b>	<b>112,1</b>	<b>744,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1425</b>	<b>56,9</b>	<b>31,6</b>	<b>182,4</b>	<b>1240,3</b>
	<b>8-ой день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>20,1</b>	<b>14,3</b>	<b>80,2</b>	<b>528,5</b>
	<b>Обед</b>					
54-27з	Салат картофельный с морковью и зел горошком	60	0,8	2	4,1	37,6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-7м	Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-2соус	Соус красный основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6

	<b>Итого за Обед</b>	<b>765</b>	<b>40,4</b>	<b>26</b>	<b>93,4</b>	<b>768,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>60,5</b>	<b>40,3</b>	<b>173,6</b>	<b>1297</b>
	<b>9-ый день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>21,2</b>	<b>19,2</b>	<b>60,8</b>	<b>500,5</b>
	<b>Обед</b>					
54-28з	Винегрет с раст маслом	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-9с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	6,8	4,6	14,4	125,9
54-12г	Жаркое по-домашнему из курицы	250	6,4	6,5	35,5	225,8
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	60	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>34,5</b>	<b>26,3</b>	<b>92,5</b>	<b>743,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>55,7</b>	<b>45,5</b>	<b>153,3</b>	<b>1244,2</b>
	<b>10-ый день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-3гн	Кисель витаминизированный	200	0,4	0,1	14,3	59,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>19,9</b>	<b>16,7</b>	<b>79,6</b>	<b>547,1</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>32,4</b>	<b>19,2</b>	<b>104,7</b>	<b>721,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1375</b>	<b>52,3</b>	<b>35,9</b>	<b>184,3</b>	<b>1268,4</b>

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	576,5	22,31	15,63	73,28	522,49
Средние показатели за Обед	794	32,91	22,85	103,52	750,78
Средние показатели за период	1370,5	55,2	38,5	176,8	1273,3













B1 мг	B2 мг	A мкг	D рети. эк мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
0,31	0,37	0	0,59	28,29	762,81	0	312,47	101,81	375,8	5,05	67,34	26,24	220,06
0,43	0,56	0	0,25	21,62	969,48	0	280,29	130,69	460,24	7,59	103,19	31,22	304,85
0,7	0,9	0	0,8	49,9	1732,3	0	592,8	232,5	836	12,6	170,5	57,5	524,9