

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Маловская ООШ
Аберт Ю.В.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
завтраков и обедов для двухразового питания обучающихся
1-4 класс и 5-9 класс МБОУ Маловская ООШ

2022

6 День

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность к/кал	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)								
			Белки		Жиры		Углеводы			B ₁		B ₂		C		A		E		Ca		P		Mg		Fe		
	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18		
ЗАВТРАК																												
Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5,58	6,98	6,12	7,65	19,73	24,66	156,1	195,1	0,02	0,03	0,1	0,13	0,48	0,6	-	-	0,96	1,20	94,4	118,0	6,8	8,51	12,8	16,0	0,32	0,4
Кофейный напиток на молоке	200	200	1,45	1,45	1,4	1,4	7,45	7,45	48,2	48,2	0,15	0,15	1,20	1,20	0,52	0,52	29,0	29,0	0,16	0,16	105,86	105,86	210,0	210,0	56,8	56,8	0,1	0,1
Хлеб пшеничный	30	40	3,94	5,25	5,66	7,55	24,17	32,53	90,86	120,89	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	20,79	27,73	74,4	99,2	14,9	19,91	0,5	0,8
Хлеб ржаной	20	25	2,66	3,32	1,76	2,2	14,66	18,33	111,05	138,81	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	21,55	26,94	76,89	96,11	15,38	19,22	0,4	0,5
Вафли	50	50	6,65	6,65	7,39	7,39	20,02	20,02	173,0	173,0	0,06	0,06	0,01	0,02	0,24	0,24	0,03	0,03	0,46	0,46	49,54	49,54	74,06	74,06	8,96	8,96	0,36	0,36
ИТОГО:	500	565																										
ОБЕД																												
Свекольник со сметаной	235/15	235/15	12,25	12,25	13,06	13,06	10,05	10,05	205,76	205,76	0,2	0,2	0,01	0,01	50,0	50,0	0,03	0,03	3,4	3,4	64,4	64,4	71,63	71,63	38,0	38,0	1,92	1,92
Голубцы ленивые	90	100	5,85	6,56	6,02	6,69	4,44	4,93	95,5	106,21	0,036	0,04	0,06	0,07	26,1	29,0	0,06	0,07	0,09	0,10	43,83	48,7	6,57	7,3	19,6	21,8	1,8	2,0
Картофельное пюре	150	180	3,19	3,82	6,06	7,27	23,29	27,95	160,45	192,54	0,17	0,2	0,13	0,15	5,6	6,7	0,27	0,34	-	-	40,0	48,0	96,48	115,78	30,0	36,	1,0	1,2
Сок яблочный	200	200	1,0	1,0	-	-	21,2	21,2	88,0	88,0	0,13	0,13	0,20	0,20	8,0	8,0	-	-	-	-	28,0	28,0	100,0	100,0	20,0	20,0	1,44	1,44
Хлеб пшеничный	45	60	5,91	7,88	8,49	11,32	36,6	48,8	136,0	181,33	0,09	0,12	-	-	-	-	-	-	-	-	31,2	41,6	111,6	148,8	22,4	29,87	0,8	1,2
Хлеб ржаной	25	35	3,32	4,65	2,2	3,08	18,33	25,66	138,81	194,33	0,08	0,11	-	-	-	-	-	-	-	-	26,94	37,72	96,11	134,55	19,22	26,91	0,5	0,7
ИТОГО:	760	825	21,9	30,01	38,9	45,1	115,3	141,5	836,3	990,1	0,71	0,81	0,41	0,43	92,6	103,7	0,37	0,45	3,5	3,5	239,2	278,4	483,1	579,2	151,4	182,2	7,66	8,66

7 День

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность к/кал		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Белки		Жиры		Углеводы				В ₁		В ₂		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18		
ЗАВТРАК																												
Жаркое по домашнему	150	200	16,9	22,54	12,99	17,33	16,59	22,13	250,6	334,08	0,31	0,41	0,3	0,4	7,58	10,1	-	-	1,2	1,60	26,4	35,2	213,7	284,9	36,15	48,2	2,33	3,1
Огурцы консер.	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	7,8	13,0	0,01	0,02	0,01	0,01	0,34	0,56	0,04	0,06	0,40	0,70	13,8	23,0	18,0	30,0	2,1	3,5	0,2	0,33
Молоко кипяченое	200	200	4,448	4,448	5,790	5,790	8,178	8,178	103,0	103,0	0,08	0,08	0,30	0,30	2,60	2,60	6,00	6,00	-	-	240,0	240,0	180,0	180,0	28,00	28,00	0,12	0,12
Кондитерские изделия (баранки)	40	40	1,3	1,32	2,21	2,21	13,1	13,1	73,39	73,39	0,01	0,01	0,01	0,01	-	-	-	-	0,23	0,23	5,1	5,1	15,84	15,84	3,52	3,52	0,85	0,85
Хлеб пшеничный	30	40	3,94	5,25	5,66	7,55	24,17	32,53	90,86	120,89	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	20,79	27,73	74,4	99,2	14,9	19,91	0,5	0,8
Хлеб ржаной	20	25	2,66	3,32	1,76	2,2	14,66	18,33	111,05	138,81	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	21,55	26,94	76,89	96,11	15,38	19,22	0,4	0,5
ИТОГО:	500	605																										
ОБЕД																												
Суп картофельный с бобовыми	235/15	235/15	9,19	10,58	16,6	19,09	29,6	34,04	304,0	349,6	0,1	0,12	0,1	0,12	16,5	19,81	0,20	0,20	2,60	3,20	36,63	43,96	96,58	115,89	38,93	46,71	0,6	0,72
Рыба тушеная в сметанном соусе	90	100	9,89	11,01	8,64	9,62	3,6	4,01	158,4	166,65	0,02	0,02	0,02	0,02	2,7	3,00	0,02	0,03	0,75	0,85	57,3	63,64	18,07	20,1	54,75	60,85	1,28	1,35
Рис отварной	150	180	3,88	4,56	5,01	6,01	40,7	48,32	225,17	270,21	0,04	0,05	0,03	0,04	-	-	0,27	0,32	-	-	2,4	2,9	83,03	99,63	19,0	22,8	0,6	0,7
Компот из яблок с лимоном	200	200	0,2	0,2	0,2	0,2	15,3	15,3	59,1	59,1	0,01	0,01	0,06	0,06	2,9	2,9	0,02	0,02	0,30	0,30	1,08	1,08	0,85	0,85	1,45	1,45	0,9	0,9
Хлеб пшеничный	45	60	5,91	7,88	8,49	11,32	36,6	48,8	136,0	181,33	0,09	0,12	-	-	-	-	-	-	-	-	31,2	41,6	111,6	148,8	22,4	29,87	0,8	1,2
Хлеб ржаной	25	35	3,32	4,65	2,2	3,08	18,33	25,66	138,81	194,33	0,08	0,11	-	-	-	-	-	-	-	-	26,94	37,72	96,11	137,55	19,22	26,91	0,5	0,7
ИТОГО:	760	825	25,62	46,0	25,2	43,21	146,9	179,9	972,9	1178,52	0,35	0,45	0,35	0,38	21,9	26,4	0,42	0,44	2,60	3,10	360,7	401,6	475,4	577,7	162,5	196,53	6,59	8,0

9 День

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность к/кал		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Белки		Жиры		Углеводы				В1		В2		С		А		Е		Са		Р		Mg		Fe	
	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18		
ЗАВТРАК																												
Салат свекольный	60	100	1,42	2,36	2,76	4,6	7,39	12,32	60,06	100,1	0,01	0,02	0,02	0,04	4,03	7,2	-	-	0,12	0,20	22,94	38,24	4,42	7,36	2,7	4,5	1,07	1,78
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,73	10,47	5,43	6,52	45,0	54,0	263,8	316,56	0,33	0,40	0,15	0,18	-	-	0,27	0,33	1,70	2,00	18,0	21,6	208,2	249,8	73,5	88,2	2,4	2,9
Голубцы ленивые	90	100	5,85	6,56	6,02	6,69	4,44	4,93	95,5	106,21	0,036	0,04	0,06	0,07	26,1	29,0	0,06	0,07	0,09	0,10	43,83	48,7	6,57	7,3	19,6	21,8	1,8	2,0
Сок фруктово-ягодный	200	200	0,6	0,6	-	-	33,0	33,0	136,0	136,0	0,03	0,03	0,04	0,04	13,4	13,4	0,11	0,11	1,10	1,10	1,0	1,0	3,75	3,75	6,0	6,0	0,22	0,22
Апельсины свежие	200	200	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47,0	47,0	-	-	-	-	2,22	2,22	0,11	0,11	-	-	3,2	3,2	2,75	2,75	45,0	45,0	0,14	0,14
Хлеб пшеничный	30	40	3,94	5,25	5,66	7,55	24,17	32,53	90,86	120,89	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	20,79	27,73	74,4	99,2	14,9	19,91	0,5	0,8
Хлеб ржаной	20	25	2,66	3,32	1,76	2,2	14,66	18,33	111,05	138,81	0,06	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	21,55	26,94	76,89	96,11	15,38	19,22	0,4	0,5
ИТОГО:	750	845	28,2	32,8	31,4	36,7	144,8	170,7	932,4	1082,9	0,54	0,66	0,3	0,35	21,3	24,4	0,49	0,55	2,92	3,3	106,6	137,8	387,9	476,5	179,9	205,3	7,33	8,94
ОБЕД																												
Суп с картофелем, макаронными изделиями	235/15	235/15	8,66	8,66	6,04	6,04	21,34	21,34	172	172,0	0,13	0,13	0,08	0,08	7,77	7,77	-	-	1,46	1,46	19,88	19,88	80,63	80,63	25,45	25,45	1,18	1,18
Рагу из птицы	150	200	13,18	17,57	16,79	22,38	15,6	20,8	244,24	325,65	0,008	0,01	0,008	0,01	30,91	30,91	0,24	0,24	1,90	1,90	37,24	37,24	50,5	50,5	55,93	55,93	1,78	1,78
Огурцы консер.	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	7,8	13,0	0,01	0,02	0,01	0,01	0,34	0,56	0,04	0,06	0,40	0,70	13,8	23,0	18,0	30,0	2,1	3,5	0,2	0,33
Напиток из шиповника	200	200	0,68	0,68	-	-	21,01	21,01	46,87	46,87	0,01	0,01	0,06	0,06	11,0	11,0	-	-	-	-	10,5	14,0	2,55	3,4	3,4	4,0	0,45	0,6
Хлеб пшеничный	45	60	5,91	7,88	8,49	11,32	36,6	48,8	136,0	181,33	0,09	0,12	-	-	-	-	-	-	-	-	31,2	41,6	111,6	148,8	22,4	29,87	0,8	1,2
Хлеб ржаной	25	35	3,32	4,65	2,2	3,08	18,33	25,66	138,81	194,33	0,08	0,11	-	-	-	-	-	-	-	-	26,94	37,72	96,11	137,51	19,22	26,91	0,5	0,7
ИТОГО:	730	845	57,6	66,1	53,6	63,5	163,2	192,9	1161,1	1397,5	0,47	0,57	0,7	0,72	66,77	79,42	23,06	23,18	8,96	11,7	565,7	612,1	837,9	967,6	190,32	228,53	7,3	9,98

