



Двухнедельное меню (обеды) для обучающихся МБОУ "СОШ с.Пригородное", в возрасте о 7 до 11 лет зимний период 2024-2025 учебного года

ТК №	Наименование блюд	Масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1 день-Понедельник													
	<i>обед</i>													
4	Салат из белокочанной капусты	60	0,4	3,1	3,2	42,0	0,02	8,18	47,31	2,8	23,66	28,29	7,71	0,41
47	Суп картофельный с вермишелью	200	2,2	2,3	17,4	99,3	0,02	6,14	21,22	0,04	6,69	18,24	4,64	0,26
209	Котлеты из кур припущенные	80	12,6	14,2	8,9	212,7	0,07	0,60	0,10	2,30	43,26	59,56	15,27	1,27
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,20	26,00	0,00	0,20	36,98	86,60	27,75	1,01
453	Соус сметанный с томатом	25	0,4	1,3	1,8	20,0	0,00	0,08	5,00	0,12	11,25	8,25	1,25	0,03
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,00	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
115	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,66	13,50	52,20	19,50	0,60
	Итого за завтрак	775	24,0	27,4	112,0	789,3	0,31	41,73	73,63	6,63	167,82	276,58	93,58	4,28
	2 день- Вторник													
	<i>обед</i>													
37	Борщ с картофелей и белокочанной капустой со сметаной	210	2,0	6,7	9,3	105,2	0,04	8,54	0,00	1,92	39,78	43,68	20,90	0,98
202	Тефтели из говядины с рисом	80	10,5	15,5	10,8	22,2	0,00	1,60	0,00	0,50	6,10	65,10	14,60	1,70
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,4	39,2	240,2	0,21	0,00	0,00	0,61	14,82	203,90	135,83	4,56
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,17	0,00	21,00	0,10	16,64	134,43	47,34	1,55

282	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
114	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,66	13,50	52,20	19,50	0,60
118	Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,03	11,00	5,50	0,22	17,60	12,10	9,90	2,42
	Итого	840	27,1	29,8	124,9	677,8	0,46	22,04	26,50	4,09	122,62	515,81	253,21	12,76
	3 день- Среда													
	обед													
26	Салат из отварной свеклы	100	1,4	6,1	7,6	91	0,02	7,70	0,00	2,70	34,00	39,00	20,00	1,40
45	Суп картофельный с горохом	200	1,9	3,1	10,9	79,0	0,24	0,80	0,00	17,80	42,42	76,34	29,62	2,14
172	Рыба тушеная с овощами	150	10,0	2,2	6,8	87,0	0,00	2,25	0,75	0,75	24,28	66,47	25,31	0,47
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,20	26,00	0,00	0,20	36,98	86,60	27,75	1,01
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,00	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
114	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,66	13,50	52,20	19,50	0,60
115	Хлеб ржаной	38	2,4	0,5	12,1	62,8	0,13	0,00	0,00	0,38	11,65	53,71	12,67	1,52
	Итого	898	24,1	18,4	118,1	735,1	0,59	37,48	0,75	23,00	195,32	397,76	152,31	7,84
	4 день- Чет верг													
	обед													
149	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,9	5,5	0,01	1,25	0,00	0,05	11,60	12,10	7,05	0,30
56	Суп лапша домашняя	200	2,0	3,9	11,1	87,5	0,06	2,56	0,00	0,32	9,60	19,52	10,56	0,88
217	Фрикадельки из кур	80	10,4	10,6	6,5	170,3	0,13	0,95	7,23	1,16	36,98	56,89	134,64	0,95
224	Рис отварной	150	3,9	5,1	38,5	215,5	0,03	0,00	0,00	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
453	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,1	24,0	0,00	0,09	6,00	0,14	13,50	9,90	1,50	0,03
282	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
114	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,66	13,50	52,20	19,50	0,60
	Итого	770	22,3	21,9	111,7	739,8	0,24	5,75	13,23	2,69	100,73	215,96	194,73	4,24
	5 день- Пятница													
	обед													
9	Салат из моркови	100	1,2	0,2	9,2	42,7	0,07	4,30	1742,00	3,00	32,00	53,00	34,00	0,60
39 Кон	Суп картофельный с пшеном	200	2,4	3,0	8,1	69,0	0,13	4,80	146,24	1,04	30,16	182,64	36,64	1,22
189	Шницель из говядины	80	11,5	13,4	9,6	202,0	0,05	0,00	0,03	0,16	10,65	141,14	25,43	2,24
227	Макароны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,00	1,60	0,00	0,50	6,10	65,10	14,60	1,70

453	Соус сметанный с томатом	25	0,4	1,3	1,8	20,0	0,00	0,08	5,00	0,12	11,25	8,25	1,25	0,03
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,00	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
114	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,66	13,50	52,20	19,50	0,60
	Итого	815	26,2	23,6	121,4	799,6	0,25	11,51	1893,27	5,99	136,14	525,77	148,88	7,09
	6 день- Понедельник													
	<i>обед</i>													
80	Суп картофельный с рисом	200	2,3	3,1	7,8	68,3	0,10	9,60	146,00	1,04	28,48	173,00	33,00	1,06
209	Биточки из кур припущенные	80	12,6	14,2	8,9	212,7	0,07	0,60	0,10	2,30	43,26	59,56	15,27	1,27
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,4	39,2	240,2	0,21	0,00	0,00	0,61	14,82	203,90	135,83	4,56
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,17	0,00	21,00	0,10	16,64	134,43	47,34	1,55
282	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
114	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,66	13,50	52,20	19,50	0,60
118	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,01	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
	Итого	850	22,6	25,0	123,4	840,8	0,11	24,10	173,60	5,05	151,68	641,79	267,78	12,85
	7 день- Вторник													
	<i>обед</i>													
26	Салат из отварной свеклы	100	1,4	6,1	7,6	91	0,02	7,70	0,00	2,70	34,00	39,00	20,00	1,40
45	Суп картофельный с горохом	200	1,9	3,1	10,9	79,0	0,24	0,80	0,00	17,80	42,42	76,34	29,62	2,14
189	Котлета из говядины	80	11,5	13,4	9,6	202,0	0,05	0,00	0,03	0,16	10,65	141,14	25,43	2,24
227	Макароны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,00	1,60	0,00	0,50	6,10	65,10	14,60	1,70
453	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,1	24,0	0,00	0,09	6,00	0,14	13,50	9,90	1,50	0,03
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,00	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
114	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,66	13,50	52,20	19,50	0,60
	Итого	820	26,0	29,8	122,9	861,9	0,31	10,02	6,03	22,47	152,65	407,12	128,11	8,81
	8 день- Среда													
	<i>обед</i>													
9	Салат из моркови	70	0,8	0,1	6,4	29,9	0,05	3,23	1306,50	2,25	24,00	39,75	25,50	0,45
37	Борщ с картофелями и белокачанной капустой со сметаной	210	2,0	6,7	9,3	105,2	0,04	8,54	0,00	1,92	39,78	43,68	20,90	0,98
200	Тефтели из говядины	80	14,00	16,00	9,90	242,00	0,06	1,05	6,20	0,03	14,00	105,00	15,00	1,49
224	Рис отварной	150	3,9	5,1	38,8	215,5	0,01	0,00	0,00	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53

463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,17	0,00	21,00	0,10	16,64	134,43	47,34	1,55
282	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
114	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,66	13,50	52,20	19,50	0,60
115	Хлеб ржаной	40	2,5	0,5	12,7	66,1	0,13	0,00	0,00	0,40	12,27	56,53	13,33	1,60
	Итого	840	28,7	30,2	131,9	917,2	0,49	13,72	1333,70	5,72	135,74	496,94	163,06	8,15
	9 день- Четвкрг													
	<i>обед</i>													
42	Рассольник ленинградский	210	4,0	6,6	13,8	130,6	0,01	5,90	0,00	1,88	23,32	45,38	19,34	0,74
166	Рыба запеченная	80	13,1	5,2	6,6	125,6	0,07	0,64	8,00	1,36	27,20	134,40	20,00	0,56
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,20	26,00	0,00	0,20	36,98	86,60	27,75	1,01
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,17	0,00	21,00	0,10	16,64	134,43	47,34	1,55
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,00	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
114	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,66	13,50	52,20	19,50	0,60
	Итого	730	25,9	19,5	103,3	692,9	0,45	33,27	29,00	4,71	150,12	476,45	151,39	5,16
	10 день- Пятница													
	<i>обед</i>													
43	Свекольник	210	3,2	5,6	11,5	109,2	0,05	5,84	59,80	1,90	27,40	47,80	21,00	1,02
217	Фрикадельки из кур	80	10,4	10,6	6,5	170,3	0,13	0,95	7,23	1,16	36,98	56,89	134,64	0,95
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,4	39,2	240,2	0,21	0,00	0,00	0,61	14,82	203,90	135,83	4,56
453	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,1	24,0	0,00	0,09	6,00	0,14	13,50	9,90	1,50	0,03
282	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
114	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,66	13,50	52,20	19,50	0,60
	Итого	730	27,9	23,7	111,9	780,7	0,40	7,78	73,03	4,55	120,38	375,09	317,61	8,11
	Среднее	807	26,2	24,9	118,2	783,5	0,41	20,83	362,27	8,49	143,32	432,93	187,07	7,93

По СанПиН 22.3/2.4.3590-20	30%-35%	700	23,1- 26,95	23,7- 27,65	100,5- 117,25	708-822,5	0,42	21	245	0	385	385	87,5	4,2
----------------------------	---------	-----	----------------	----------------	------------------	-----------	------	----	-----	---	-----	-----	------	-----