




Утверждаю:

Директор МБОУ «Уголковская ООШ»

 /Шестакова А.В./

29.08.2022 г.

Десятидневное меню питания обучающихся (осень-зима, 7-11 лет)

МБОУ «Уголковская основная общеобразовательная школа»

на 2022-2023 учебный год

№187 СР 2005	Щи из б/к капусты	200		1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	34,66	38,1	17,8	0,64
	капуста	50	40											
	картофель	30-40	24											
	морковь	10-10,7	8											
	лук	9,6	8											
	масло растительное	4	4											
	говядина	32,4	32,4											
	соль йодированная	0,2	0,2											
№511 СР 2005	Котлеты рыбные	80		10,64	3,76	7,67	107	0,07	0,34	21	42,7	146,8	24	0,59
	минтай	80	74											
	хлеб пшеничный	10	10											
	яйцо столовое	0,5	0,5											
	масло сливочное	10	10											
	сухари панировочные	7	7											
	соль йодированная	0,2	0,2											
	масло растительное	7	7											
№694 СР 2005	Картофельные пюре	150		3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	27,75	86,6	0,01
	картофель	160,4-214	128											
	молоко	23,7	22											
	масло сливочное	5,3	5											
	соль йодированная	0,2	0,2											
	Сок фруктовый+ вит. С	200		1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	14	14	8,8	1,8
	Сок фруктовый	200	200											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			24,02	17,7	105,85	654,61	0,61	48,65	46,66	196,74	362,62	208,9	7,72
	Всего за завтрак и обед			41,91	44,891	183,743	1287,4	0,814	54,09	105,78	519,06	785,26	292,68	10,543
	Полдник													
	Пряник	25		0,98	7,65	15,63	135,25							
	Всего за полдник			0,98	7,65	15,63	135,25	0	0	0	0	0	0	0
	Всего за день			42,89	52,541	199,373	1422,6	0,814	54,09	105,78	519,06	785,26	292,68	10,543

	лук	1,5	1,5											
	томатная паста	3	3											
	мука	3,5	3,5											
	сахарный песок	1	1											
	масло растительное	1,5	1,5											
№104 СР 2005	соль йодированная	0,2	0,2											
	Макаронные изделия отварные	150		5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11
	макаронные изделия	51	51											
№688 СР 2005	соль йодированная	0,3	0,3											
	масло сливочное	5,3	5,3											
	Компот из сухофруктов + вит. С	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18
	сухофрукты	20	20											
№868 СР 2005	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			32,872	31,3	115,784	873,93	0,514	33,928	21,109	113,76	261,73	128,61	7,748
	Всего за завтрак и обед			70,219	59,193	198,294	1467	0,726	40,62	21,456	565,18	802,2	212,84	9,937
				Полдник										
	Печенье	30		2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3	8,7	27	0,63
	Всего за полдник			2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02	0	3	8,7	27	0,63
	Всего за день			72,469	62,133	220,614	1592,1	0,746	40,64	21,456	568,18	810,9	239,84	10,567

№304 СР 2005	соль йодированная	0,2	0,2											
	Сок фруктовый + Вит. С	200		0,74	0	21,56	88,48	0,032	0,12	0	8,87	10,89	23,4	0,216
	сок фруктовый	200	200											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			34,93	23,815	112,662	779,69	0,374	8,63	70,5	135,44	476,33	151,81	7,796
	Всего за завтрак и обед			44,314	39,985	189,127	1257,4	0,524	14,41	129,54	183,81	583,87	189,93	9,848
Полдник														
№943 СР 2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,434	0	12,725	46,033	0,02	0,08	0	3,094	2,795	0,55	0,002
	чай листовой	2	2											
	сахарный песок	15	15											
	лимон свеж	7	7											
	Пряник	25		0,98	7,65	15,63	135,25							
	Всего за полдник			1,414	7,65	28,355	181,28	0,02	0,08	0	3,094	2,795	0,55	0,002
	Всего за день			45,728	47,635	217,482	1438,7	0,544	14,49	129,54	186,9	586,67	190,48	9,85

№591 СР 2005	лук	18	15											
	масло растительное	5	5											
	мука	4	4											
	соль йодированная	0,3	0,3											
	томатная паста	12	12											
№694 СР 2005	Картофельное пюре	150		3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	27,75	86,6	0,01
	картофель	60,4-214	128,3											
	молоко	23,7	22,5											
	соль йодированная	0,15	0,15											
	масло сливочное	5,3	5,3											
	Сок фруктовый+ Вит. С	200		0,74	0	21,56	88,48	0,032	0,12	0	8,87	10,89	23,4	0,216
	сок фруктовый	200	200											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			32,81	29,6	104,62	720,47	0,632	162,95	25,5	124,62	435,92	213,4	6,456
	Всего за завтрак и обед			46,826	39,225	197,025	1320,7	0,817	173,09	25,568	252,06	669,69	266,02	10,548
Полдник														
	Пряник	25		0,98	7,65	15,63	135,25							
	Всего за полдник			0,98	7,65	15,63	135,25	0	0	0	0	0	0	0
	Всего за день			47,806	46,875	212,655	1456	0,817	173,09	25,568	252,06	669,69	266,02	10,548

	соль йодированная	0,2	0,2											
	говядина	32,4	32,4											
№202 СР 2005	масло растительное	4	4											
	Котлета куриная под соусом	75/50	13,59	12,999	10,949	218,09	0,082	0,646	0,061	123,26	263,31	19,75	0,955	
	куриное филе	89,6	44											
	хлеб пшеничный	11	11											
	молоко	16	16											
	сухари панировочные	6	6											
	масло сливочное	2+0,3	2+0,3											
	мука	0,52	0,52											
	томатная паста	0,1	0,1											
	морковь	0,1	0,1											
	лук	0,24	0,24											
	соль йодированная	0,1	0,1											
№307 СР 2005	сахарный песок	0,15	0,15											
	Макаронные изделия	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11	
	макаронные изделия	51	51											
	масло сливочное	5,3	5,3											
№688 СР 2005	соль йодированная	0,3	0,3											
	Компот из сухофруктов + Вит. С	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18	
	сухофрукты	20	20											
№868 СР 2005	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8	
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8	
	Всего за обед		28,2	28,159	118,469	834,21	0,472	13,764	21,061	197,67	529,03	142,37	5,425	
	Всего за завтрак и обед		63,754	51,039	188,494	1374,7	0,672	14,694	60,391	572,18	993,23	214,62	7,217	
	Полдник													
	Пряник	25	0,98	7,65	15,63	135,25								
	Всего за полдник		0,98	7,65	15,63	135,25	0	0	0	0	0	0	0	
	Всего за день		64,734	58,689	204,124	1509,9	0,672	14,694	60,391	572,18	993,23	214,62	7,217	

№436 СР 2005	картофель	174,8	131,4											
	лук	15,8	13,14											
	томатная паста	7,89	7,89											
	масло растительное	7,89	7,89											
	соль йодированная	0,2	0,2											
	Сок фруктовый + Вит. С	200		0,74	0	21,56	88,48	0,032	0,12	0	8,87	10,89	23,4	0,216
	сок фруктовый	200	200											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			30,68	28,77	190,62	780,64	0,402	20,98	15	92,56	419	164,71	9,486
	Всего за завтрак и обед			45,117	39,083	276,79	1362,9	0,604	46,232	54,052	328,64	647,23	225,54	11,445
Полдник														
	Печенье	30		30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3	8,7	0,63
	Всего за полдник			30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02	0	3	8,7	0,63
	Всего за день			75,117	41,333	279,73	1385,2	125,7	46,252	54,072	328,64	650,23	234,24	12,075

№244 СР 2005	лук	5	4											
	масло растительное	4	4											
	соль йодированная	0,1	0,1											
№694 СР 2005	Картофельное пюре	150		3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	27,75	86,6	0,01
	картофель	60,4-214	128,3											
	молоко	23,7	22,5											
	соль йодированная	0,15	0,15											
	масло сливочное	5,3	5,3											
	Сок фруктовый+ Вит. С	200		0,74	0	21,56	88,48	0,032	0,12	0	8,87	10,89	23,4	0,216
	сок фруктовый	200	200											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			21,45	14,47	101,75	618,27	0,592	33,77	28,5	121,34	325,05	202,03	5,316
	Всего за завтрак и обед			30,834	22,44	178,115	1021	0,742	39,55	28,54	168,7	430,6	240,15	6,761
Полдник														
	Пряник	25		0,98	7,65	15,63	135,25							
	Всего за полдник			0,98	7,65	15,63	135,25	0	0	0	0	0	0	0
	Всего за день			31,814	30,09	193,745	1156,3	0,742	39,55	28,54	168,7	430,6	240,15	6,761

День 8

Среда

Осенне-зимний период (7-11 лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн.	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
№168 СР 2010	Каша рисовая молочная	200/5		3,82	9,191	21,893	199,75	0,054	0,39	0,093	147,42	173,2	19,76	0,231
	рис длинозерный	44,4	44,4											
	сахарный песок	6	6											
	молоко	164	164											
	масло сливочное	5	5											
	соль йодированная	0,3	0,3											
№41 СР 2005	Масло сливочное	10		0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	2	0	0
	масло сливочное	10	10											
№959 СР 2005	Какао на молоке	200		3,52	3,72	25,49	145,2	0,01	1,3	0,01	122	90	14	0,56
	какао	4	4											
	молоко	180	180											
	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		13,05	11	9	2,2
	Всего за завтрак			11,54	21,961	82,183	580,17	0,174	11,69	59,103	296,49	317,7	60,29	3,791
Обед														
№42 СР 2005	Салат из б/к капуста	60		0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0	22,42	9,1	16,57	0,31
	капуста	59,4	47,4											
	морковь	6	5											
	сахарный песок	2,5	2,5											
	масло растительное	2,5	2,5											
	соль йодированная	0,2	0,2											
№87 СР 2010	Суп картофельный с рыбными консервами	200		6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12	36,24	141,22	37,88	1,01
	картофель	74,7-93,3	56											
	морковь	16-17,3	13											
	лук	7,6	6											
	масло растительное	3	3											
	консервы "сайра"	32	32											
	рис длинозерный	4	4											
	соль йодированная	0,5	0,5											
	Плов из птицы	210		20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45	199,3	47	2,19

№304 СР 2005	цыпленок бройлер	139,7	100,3										
	масло сливочное	8	8										
	морковь	16-17,3	13										
	лук	11	9										
	томатная паста	7	7										
	рис	46	46										
	соль йодированная	0,2	0,2										
№870 СР 2005	Кисель ягодный+ Вит. С	200	0	0	26,06	95,96	0	0,153	0	0	0	0	0
	кисель концентрат	24	24										
	сахарный песок	10	10										
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед		33,74	24,67	115,12	804,98	0,31	8,453	60	104,76	469,02	130,91	5,8
	Всего за завтрак и обед		45,28	46,631	197,303	1385,2	0,484	20,143	119,1	401,25	786,72	191,2	9,591
Полдник													
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3	8,7	27	0,63
	Всего за полдник		3,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02	0	3	8,7	27	0,63
	Всего за день		48,53	49,571	219,623	1510,3	0,504	20,163	119,1	404,25	795,42	218,2	10,221

№608 СР 2005	масло подсолнечное	5	5											
	Капуста тушеная	180		3,33	7,77	41,42	256,23	0,28	37,8	37,8	26,35	143,51	52,79	2,08
	капуста	258	206,3											
	масло растительное	6,3	6,3											
	морковь	4,5-4,7	3,6											
	лук	8,6	7,2											
	томатная паста	10,8	10,8											
	мука	2,2	2,2											
	сахарный песок	5,4	5,4											
№336 СР 2005	соль йодированая	0,2	0,2											
	Компот из сухофруктов + Вит. С	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18
	сухофрукты	20	20											
№868 СР 2005	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			25,37	23,88	139,4	871,79	0,64	50,388	60,8	132,04	486,61	158,66	7,73
	Всего за завтрак и обед			49,787	52,483	194,53	1436,8	0,902	75,89	444,81	472,16	938,67	231,49	12,179
Полдник														
	Печенье	30		2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3	8,7	27	0,63
	Всего за полдник			2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02	0	3	8,7	27	0,63
	Всего за день			52,037	55,423	216,85	1561,9	0,922	75,91	444,81	475,16	947,37	258,49	12,809

День 10

Пятница

Осенне-зимний период (7-11 лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн.	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
№469 СР 2005	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20		27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	226,4	344,91	48,92	0,84
	творог	141	140											
	кр. манная	10	10											
	сахарный песок	10	10											
	яйцо столовое	4	4											
	масло сливочное	5	5											
	сметана	5	5											
	сухари панировочные	5	5											
молоко сгущенное	20	20												
№943 СР 2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,434	0	12,725	46,033	0,02	0,08	0	3,094	2,795	0,55	0,002
	чай листовой	2	2											
	сахарный песок	15	15											
	лимон свеж	7	7											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
№13 СР 2005	Салат из свежих огурцов	60		0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	13,11	24,01	7,98	0,34
	огурец	71,3	57											
	растительное масло	3,6	3,6											
	Всего за завтрак			32,534	22,1	71,455	479,23	0,21	6,52	0,33	255,62	413,22	74,98	1,982
Обед														
№38 СР 2005	Салат из моркови	50		0,481	2,3	4,996	41,364	0,024	0,709	0,028	28,229	33,275	12,35	0,193
	морковь	45	43											
	масло подсолнечное	5	5											
	сахарный песок	3	3											
№201 СР 2005	Суп Крестьянский	200		4,76	6,03	12,42	118,62	0,06	0,03	1,02	32,07	34,98	5,42	0,3
	цыпленок бройлер	36,7	32											
	капуста свежая	30	24											
	картофель	26,6	20											
	крупа ячневая	8	8											
	морковь	10	8											
	лук	9,6	8											
	масло растительное	4	4											
	Гуляш мясной	80/75		19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	128	0	24,36	194,69	26,01	2,32

	говядина	139	102,6											
	морковь	15	15											
	лук	18	15											
	масло растительное	5	5											
	мука	4	4											
	соль йодированная	0,3	0,3											
№591 СР 2005	томатная паста	12	12											
	Макаронные изделия	150		5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11
	макаронные изделия	51	51											
	масло сливочное	5,3	5,3											
№688 СР 2005	соль йодированная	0,3	0,3											
	Компот из сухофруктов + Вит. С	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18
	сухофрукты	20	20											
№868 СР 2005	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			37,071	31,69	115,286	789,05	0,494	128,91	22,048	119,44	432,22	110,93	6,703
	Всего за завтрак и обед			69,605	53,79	186,741	1268,3	0,704	135,43	22,378	375,06	845,43	185,91	8,685
	Полдник													
	Пряник	25		0,98	7,65	15,63	135,25							
	Всего за полдник			0,98	7,65	15,63	135,25			0	0		0	
	Всего за день			70,585	61,44	202,371	1403,5	0,704	135,43	22,378	375,06	845,43	185,91	8,685