



Муниципальное казенное образовательное учреждение

Средне-Муйская средняя общеобразовательная школа

**Перспективное 15-дневное меню и пищевая  
ценность приготавливаемых блюд  
на 2023-2024 учебный год.  
( бесплатное питание)**

**7-10 лет**

Неделя : третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Угле-воды		В	С	А	Е	Fe	Мд	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>День-понедельник</b>													
	<b>Завтрак</b>													
1054	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150/10	2.58	5.25	32.61	183.15	0.00	0.94	0.00	0.00	1.06	74.03	99.77	0.00
18	Чай с сахаром и лимоном.	200	0.48	0.10	12.27	59.16	0.00	1.78	0.00	0.00	0.04	0.84	2.80	0.00
3	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50/10/20	13.78	12.64	60.11	303.30	0.17	0.00	0.15	5.45	1.74	42.91	215.99	217.0
338	Банан	100	1.49	0.50	21.00	85.72	0.00	5.65	0.00	0.00	0.00	18.76	8.00	0.00
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>18.33</b>	<b>18.49</b>	<b>125.99</b>	<b>631.33</b>	<b>0.17</b>	<b>8.37</b>	<b>0.15</b>	<b>5.45</b>	<b>2.84</b>	<b>136.54</b>	<b>326.56</b>	<b>217.0</b>
	<b>День-вторник</b>													
	<b>Завтрак</b>													
679	Гречка рассыпчатая с маслом	150/10	7.46	5.61	35.84	230.45	0.18	0.00	0.02	0.00	3.95	67.50	12.98	208.5
833	Соус томатный	50	0.39	1,12	3,04	23,67	0,01	0.8	0.005	0.00	0.105	2.67	3.53	6.575
	Голень куриная отварная	110	21,1	13,6	0.00	206,3	0,04	0.00	20,0	0.00	1,8	20,0	39,0	143,0
114	Хлеб пшеничный	50	4.0	1.0	24.0	118.0	0.08	0.00	0.00	0.00	1.0	16.5	11.5	0.8
874	Кисель	200	0.20	0.00	32.60	132.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	18.00	4.29
38	Салат из свежей моркови с яблоком	100	1.08	0.18	8.62	40.40	0.05	6.25	0.00	0.00	1.08	30.75	24.28	44.00
338	Мандарин	100	0.3	0.1	3.2	16.0	0.02	12.0	0.18	0.00	10.40	4.80	3.20	0.12
	Вафля	20	2,9	1,4	10,7	103,4	0,02	0.00	0.00	0.00	0,2	5,0	4,1	12,2
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>37.43</b>	<b>23.01</b>	<b>118.0</b>	<b>870.22</b>	<b>0.4</b>	<b>19.05</b>	<b>20.205</b>	<b>0.00</b>	<b>19.855</b>	<b>147.22</b>	<b>116.59</b>	<b>419.49</b>
	<b>День- среда</b>													
	<b>Завтрак</b>													
62	Перловка отварная с маслом	150/10	2.06	2.33	28.12	179.34	0.00	0.00	0.00	0.00	0.33	2.03	15.89	0.00
591	Гуляш	100	23,80	19,52	5,74	203.00	0,21	1,54	0.00	0.00	2,80	31,39	29,40	234,98
114	Хлеб ржаной	45	2.70	0.90	18.0	89.10	0.081	0.00	0.00	0.00	1.62	18.90	13.05	0.315

291	Кукуруза консервированная	60	0.66	0.12	3.36	17.4	0.00	1.2	0.00	0.00	0.12	0.00	1.2	0.00
349	Компот из с/ф с шиповником	200	0,04	0,00	24,76	94,2	0,01	1,08	0,00	0.00	0,18	0,00	6,40	3,6
338	Яблоко	100	0.00	0.40	9.8	34.19	0.00	2.35	0.00	0.00	1.0	1.46	10.0	0.00
	Сухарик	30	1.84	1.68	27.96	142.0	3.2	0.00	1.84	3.48	4.4	1.4	0.88	4.0
	<b>итого</b>	<b>695</b>	<b>31.10</b>	<b>24,95</b>	<b>117,74</b>	<b>759,23</b>	<b>3,501</b>	<b>6,17</b>	<b>1,84</b>	<b>3,48</b>	<b>10,45</b>	<b>55,18</b>	<b>76,82</b>	<b>242,895</b>
	<b>День- четверг</b>													
	<b>Завтрак</b>													
304	Плов с курицей	150	14.50	12.14	25.49	269.29	0.04	0.72	34.29	0.00	1.56	33.93	32.21	142.14
13	Огурец свежий	60	0.22	0.024	0.87	5.1	0.00	0.60	0.00	0.00	0.12	1.20	6.0	0.00
114	Хлеб пшеничный	50	4.0	1.0	24.0	118.0	0.08	0.00	0.00	0.00	1.0	16.5	11.5	0.8
382	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.20	0.04	1.30	0.01	0.00	0.56	14.0	122.0	90.0
338	Груша	100	0.00	0.30	9.50	34.19	0.00	2.26	0.00	0.00	1.76	4.43	19.0	0.00
	<b>итого</b>	<b>560</b>	<b>22.24</b>	<b>17.18</b>	<b>85.35</b>	<b>571.78</b>	<b>0.16</b>	<b>4.88</b>	<b>34.30</b>	<b>0.00</b>	<b>5.0</b>	<b>70.06</b>	<b>190.71</b>	<b>232.94</b>
	<b>День -пятница</b>													
	<b>Завтрак</b>													
694	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/ 10	3.06	4.80	20.45	137.25	0.14	18.17	25.50	0.00	1.01	27.75	36.98	25.50
833	Соус томатный	50	0,39	1,12	3,045	23,67	0,01	0,8	0,005	0.00	0.105	2.67	3.53	6.575
	Котлета мясная	90	10,0	11,0	14,0	232,0	0,08	0,8	0,4	0,12	1,1	3,0	5,8	108,0
115	Хлеб ржаной	45	2.70	0.90	18.0	89.10	0.081	0.00	0.00	0.00	1.62	18.90	13.05	0.315
33	Салат из свеклы	100	1.43	6.09	8.36	93.9	0.02	9.50	0.00	0.00	1.33	20.90	35.15	40.97
	Пряник	30	1.44	1.12	23.31	100.74	0.02	0.00	0.00	0.00	0.18	0.00	2.7	0.00
338	Апельсин	100	0.00	0.20	8.10	23.78	0.00	48.65	0.00	0.00	0.26	5.43	34.0	0.00
	Сок фруктовый	200	0.1	2.0	20.0	91.0	0.09	0.00	0.06	0.00	1.2	27.0	15.0	66.0
	<b>Итого</b>	<b>775</b>	<b>19.12</b>	<b>27,29</b>	<b>115.085</b>	<b>791,44</b>	<b>0,441</b>	<b>77.92</b>	<b>25,965</b>	<b>0,12</b>	<b>6,805</b>	<b>105.65</b>	<b>146.21</b>	<b>247.36</b>



100 173 243	Рис рассыпчатый с маслом	150/10	1,43	6,21	31,15	149,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,43	5,17	1,55	0,00
244	Минтай запеченный с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,50	0,05	0,96	3,75	0,00	0,54	10,0	12,88	84,25
833	Соус томатный	50	0,39	1,12	3,04	23,67	0,01	0,80	0,005	0,00	0,105	2,67	3,53	6,575
13	Свежий огурец	60	0,22	0,02	0,87	5,10	0,00	0,60	0,00	0,00	0,12	1,20	6,0	0,00
115	Хлеб ржаной	45	2,70	0,90	18,0	89,10	0,08	0,00	0,00	0,00	1,62	18,90	13,05	0,315
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	0,56	14,0	122,0	90,0
338	Груша	100	0,00	0,30	9,50	35,19	0,00	2,26	0,00	0,00	1,76	4,43	19,0	0,00
	<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>15,91</b>	<b>13,28</b>	<b>91,23</b>	<b>500,39</b>	<b>0,18</b>	<b>5,92</b>	<b>3,765</b>	<b>0,00</b>	<b>5,135</b>	<b>56,37</b>	<b>178,01</b>	<b>181,15</b>
	<b>День- пятница</b>													
	<b>Завтрак</b>													
436	Жаркое по домашнему	150	17,21	4,67	13,72	165,63	0,13	5,61	15,0	0,00	2,52	41,06	19,44	210,63
45	Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	10,25	0,00	0,00	0,85	20,75	23,20	44,97
114	Хлеб пшеничный	50	4,0	1,0	24,0	118,0	0,08	0,00	0,00	0,00	1,0	16,5	11,5	0,8
	Сок фруктовый	200	0,1	2,0	20,0	91,0	0,09	0,00	0,06	0,00	1,2	27,0	15,0	66,0
	Пряник	30	1,44	1,12	23,31	100,74	0,02	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	2,7	0,00
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>24,89</b>	<b>16,43</b>	<b>88,8</b>	<b>570,17</b>	<b>0,32</b>	<b>9,05</b>	<b>15,06</b>	<b>0,00</b>	<b>4,9</b>	<b>98,81</b>	<b>48,67</b>	<b>277,43</b>

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 7-10 лет**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Угле-воды		В	С	А	Е	Fe	Мд	Ca	P
	<b>День-понедельник</b>													
	<b>Завтрак</b>													
	Каша молочная «дружба» с маслом	150/10	10.44	11.11	41.30	307.00	0.26	1.20	81.0	0.08	2.75	86.70	158.6	257.3
3	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50/10/20	13.78	12.64	60.11	303.30	0.17	0.00	0.15	5.45	1.74	42.91	215.99	217.0
18	Чай с сахаром и лимоном	200	0.48	0.10	12.27	59.16	0.00	1.78	0.00	0.00	0.04	0.84	2.80	0.00
338	Банан	100	1.49	0.50	21.00	85.72	0.00	5.65	0.00	0.00	0.00	18.76	8.00	0.00
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>26,19</b>	<b>24,35</b>	<b>134,68</b>	<b>755,18</b>	<b>0,43</b>	<b>8,63</b>	<b>81,15</b>	<b>5,53</b>	<b>4,53</b>	<b>149,21</b>	<b>385,39</b>	<b>474,3</b>
	<b>День-вторник</b>													
	<b>Завтрак</b>													
688	Рожки отварные с маслом	150/10	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0.00	21.0	0.00	1.11	21.12	4.86	37.17
591	Гуляш	100	23,80	19,52	5,74	203.00	0,21	1,54	0.00	0.00	2,80	31,39	29,40	234,98
38	Салат из свежей моркови с яблоком	100	1.08	0.18	8.62	40.40	0.05	6.25	0.00	0.00	1.08	30.75	24.28	44.00
115	Хлеб ржаной	45	2.70	0.90	18.0	89.10	0.08	0.00	0.00	0.00	1.62	18.90	13.05	0.315
874	Кисель	200	0.20	0.00	32.60	132.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	18.00	4.29
	Вафля	20	2,9	1,4	10,7	103,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,2	5,0	4,1	12,2
338	Мандарин	100	0.3	0.1	3.2	16.0	0.02	12.0	0.18	0.00	10.40	4.80	3.20	0.12
	<b>Итого</b>	<b>725</b>	<b>36.50</b>	<b>26.62</b>	<b>105.31</b>	<b>752.35</b>	<b>0.44</b>	<b>19.79</b>	<b>39.0</b>	<b>0.00</b>	<b>18.01</b>	<b>111.96</b>	<b>96.89</b>	<b>333.075</b>
	<b>День- среда</b>													
	<b>Завтрак</b>													
62	Перловка отварная с маслом	150/10	2.06	2.33	28.12	179.34	0.00	0.00	0.00	0.00	0.33	2.03	15.89	0.00
286	Тефтеля мясная	90	11,78	12,91	14,90	223,0	0,07	1,13	51,0	0,02	1,27	28,40	57,80	141,40
833	Соус томатный	50	0,39	1,12	3,04	23,67	0,01	0,80	0,005	0,00	0,105	2,67	3,53	6,575
114	Хлеб пшеничный.	50	4.0	1.0	24.0	118.0	0.08	0.00	0.00	0.00	1.0	16.5	11.5	0.8
349	Компот из с/ф с шиповником	200	0,04	0,00	24,76	94,2	0,01	1,08	0,00	0,00	0,18	0,00	6,40	3,6
33	Салат из свеклы	100	1.43	6.09	8.36	93.9	0.02	9.50	0.00	0.00	1.33	20.90	35.15	40.97
338	Яблоко	100	0.00	0.40	9.8	34.19	0.00	2.35	0.00	0.00	1.0	1.46	10.0	0.00
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>20,41</b>	<b>25,4</b>	<b>104,62</b>	<b>799,68</b>	<b>0,17</b>	<b>8,8</b>	<b>51,005</b>	<b>0,02</b>	<b>3,885</b>	<b>65,31</b>	<b>105,15</b>	<b>152,375</b>

	<b>День -четверг</b>													
	<b>Завтрак</b>													
694	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/10	3.06	4.80	20.45	137.25	0.14	18.17	25.50	0.00	1.01	27.75	36.98	25.50
255	Котлета рыбная	100	13.30	4.70	9.59	133.75	0.09	0.43	26.25	0.00	0.74	30.00	53.38	183.50
833	Соус томатный	50	0,39	1,12	3,04	23,67	0,01	0.80	0.005	0.00	0.105	2.67	3.53	6.575
45	Салат из св. капусты с маслом	100	1,41	5,08	8,65	85,90	0,03	32,45	0,00	0,00	0,54	13,16	44,67	24,71
114	Хлеб пшеничный	50	4.0	1.0	24.0	118.0	0.08	0.00	0.00	0.00	1.0	16.5	11.5	0.8
382	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.20	0.04	1.30	0.01	0.00	0.56	14.0	122.0	90.0
338	Груша	100	0.00	0.30	9.50	35.19	0.00	2.26	0.00	0.00	1.76	4.43	19.0	0.00
	Пряник	30	1.44	1.12	23.31	100.74	0.02	0.00	0.00	0.00	0.18	0.00	2.7	0.00
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>12,47</b>	<b>11,05</b>	<b>90,36</b>	<b>605,57</b>	<b>0,16</b>	<b>22,37</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>4,72</b>	<b>58,92</b>	<b>264,39</b>	<b>90,08</b>
	<b>День- пятница</b>													
	<b>Завтрак</b>													
304	Плов с курицей	150	14.50	12.14	25.49	269.29	0.04	0.72	34.29	0.00	1.56	33.93	32.21	142.14
13	Свежий огурец	60	0.22	0.02	0.87	5.10	0.00	0.60	0.00	0.00	0.12	1.20	6.0	0.00
115	Хлеб ржаной	45	2.70	0.90	18.0	89.10	0.08	0.00	0.00	0.00	1.62	18.90	13.05	0.315
	Сок фруктовый	200	0.1	2.0	20.0	91.0	0.09	0.00	0.06	0.00	1.2	27.0	15.0	66.0
338	Апельсин	100	0.00	0.20	8.10	23.78	0.00	48.65	0.00	0.00	0.26	5.43	34.0	0.00
	Сухарик	20	1.84	1.68	27.96	142.0	3.2	0.00	1.84	3.48	4.4	1.4	0.88	4.0
	<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>19,52</b>	<b>16,94</b>	<b>100,42</b>	<b>620,27</b>	<b>3,41</b>	<b>49,97</b>	<b>36,19</b>	<b>3,48</b>	<b>9,16</b>	<b>87,86</b>	<b>101,14</b>	<b>215,455</b>