

Согласовано:

Директор

Дата: 01.08.23 г.



Утверждаю:

Ген. директор ООО "Общепит"

Дата: 01.08.2023 г.

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ «Чубаевская ООШ»
Возрастная категория: с 7 – 11 лет .
Осенне- зимний сезон.

День 1(Понедельник)															
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углев оды	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	15	сыр порциями	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	173	Каша молоч.пшениная с маслом	155 (150/5)	218,1	6,33	7,15	31,9	0,14	0,97	0,04	0,16	100,2	153,66	40,8	1,07
	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,7	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	338	Мандарины св.порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		Итого	500	542	17,5	16,1	74,4	0,27	40,4	0,13	0,51	479,2	398,66	77,35	1,74
Обед	43	Салат из белокочанной капусты	60	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33

	102	Суп картофельный с горохом	200	118,6	4,11	4,27	15,6	0,18	11	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64
	269	Котлеты рубленые с соусом	100(50/50)	172,9	8,34	10,5	11,9	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69
	309	Макаронны отварные	200	262,5	7,17	6,24	43,2	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08
		Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	800	736,7	24,2	24,5	84,7	1,39	41,4	0,46	6,25	80,7	240,79	71,96	4,74
						День 2 (Вторник)									
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210(200/10)	280,9	7,63	13,3	32,5	0,18	1,3	0,06	0,8	143,8	234,95	70,05	1,69
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,8	0,04	1,3	0,02	0,01	125,1	116,2	31	0,98
	2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,1	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,4	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
		Итого	505	675,8	16,8	21,3	105	0,31	2,7	0,1	1,29	287,9	406,55	118	3,98
Обед	67	Винегрет овощной	60	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	205(200/5)	90,04	1,57	4,87	10,7	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94

	279	Тефтели рубленые с соусом	110(60/50)	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	266,5	8,67	6,31	42,6	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	126,1	0,57	0	32,2	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	770	794,3	22,2	26	97,7	0,31	17,7	0,39	8,15	84,47	352,44	184	7,15
						День 3 (Среда)									
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	14	Масло сливочное порц.	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
	223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150(130/20)	367,8	22,3	16,8	31,7	0,08	0,51	0,09	0,57	266,5	327,04	35,19	0,82
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,4	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	500	642	25,9	25,8	76,2	0,15	7,31	0,14	1,12	289,7	365,58	43,63	2,32
Обед	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	60	50,03	0,96	3	4,61	0,01	15,2	0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34

	103	Суп картофельный с макарон.изделиями	200	97,56	2,25	2,23	16,7	0,09	17,3	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86
	227	Рыба припущенная с соусом	100(50/50)	65,76	9,29	1,78	3,29	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	100,19	3,1	0,1
	312	Пюре картофельное	200	220,4	4,15	10,9	26,3	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32
	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,10	0,24	22	76,8	4,8	1
	348	Компот из изюма	200	108,8	0,36	0	28,1	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	840	703,4	25,2	22,9	79,3	0,41	40,4	0,53	3,57	170,7	386,04	84,49	4,22
							День 4 (Четверг)								
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,6	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49
	175	Каша из риса и пшена с маслом	210(200/10)	259,2	5,97	11,4	33,1	0,1	1,3	0,06	0,21	127,4	156,69	36,4	0,77
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	15	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,4	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
		Итого	500	574,1	14,9	19,7	82,1	0,18	1,4	0,12	0,41	274,6	278,69	51,45	1,7
Обед	52	Салат из свеклы	60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8
	88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	205(200/5)	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63

	269	Биточки рубленые с соусом	100(50/50)	180,6	7,93	12,3	10,2	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3
	309	Макароны отварные	200	262,5	7,17	6,24	43,2	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08
	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,7	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	805	745,2	20,7	27,6	102	1,32	25,7	0,26	7,96	114,2	292,9	92,42	5,34
						<u>День 5 (Пятница)</u>									
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	266,5	8,67	6,31	42,6	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61
Завтрак	15	сыр порциями	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,8	0,04	1,3	0,02	0,01	125,1	116,2	31	0,98
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,4	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	338	мандарины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		Итого	520	634,7	22,1	16,1	96	0,36	39,5	0,11	0,99	403	490,1	193,6	6,38
	67	Винегрет овощной	60	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46

Обед	96	Рассольник Ленинградский со сметаной	205(200/5)	109,3	1,81	5,03	13,6	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78	
	290	Птица тушенная в смет.соусе	100(50/50)	113,6	14,4	20	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05	
	310	Картофель отварной	200	193,3	3,87	6,31	29,6	0,2	8	0,23	0,27	19,51	100,39	39,1	1,51	
	342	Компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,9	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4	
		Хлеб ржано- пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	
		Итого	805	675,3	24	38,1	92,3	0,4	23,5	0,6	6,62	88,37	269,75	95,71	4,28	
						День 6 (Понедельник)										
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,6	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49	
Завтрак	174	Каша молоч.рисовая с маслом	155(150/5)	191,3	4,41	6,31	28,9	0,04	0,97	0,04	0,18	92,91	117,33	26,73	0,41	
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,8	0,04	1,3	0,02	0,01	125,1	116,2	31	0,98	
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
		Итого	525	589,7	15,9	18	88,8	0,17	6,37	0,13	0,77	371,2	350,53	71,98	3,1	

	52	Салат из свеклы	60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8
Обед	102	Суп картофельный с горохом	200	118,6	4,11	4,27	15,6	0,18	11	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64
	269	Биточки рубленые с соусом	100(50/50)	180,6	7,93	12,3	10,2	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3
	321	Капуста тушенная	200	138,4	4,15	5,37	18,9	0,05	34,3	0,15	0,44	112,2	8,41	4,69	1,59
	348	Компот из кураги	200	124,2	1,08	0	31,3	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	800	713,8	21,2	25,9	80,8	1,38	53,3	0,51	7,64	221,9	226,8	83,8	5,99
						День 7 (Вторник)									
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	330/223	Запеканка творожная со сметан.соус.	155(130/25)	304,2	21,4	16,3	17,3	0,06	0,35	0,1	0,48	216,3	296	29,12	0,83
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	15	0	0	0	0	0	0	0	0
	2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,1	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87
		Хлеб пшеничный	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55
	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
		Итого :	500	699,6	32,8	25,7	84	0,19	0,45	0,22	1,21	259,2	434,7	52,22	3,25
	67	Винегрет овощной	60	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46

	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	100	83,39	1,6	4,99	7,68	0,02	25,3	0	2,3	41,98	30,91	14,36	0,57	
	111	Суп с макаронными изд.	200	94,41	1,83	4,01	12,5	0,03	0,76	0,16	2,06	7,92	23,8	7,27	0,4	
Обед	234	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	118,8	7,21	5	10,9	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4	
	312	Пюре картофельное	200	220,4	4,15	10,9	26,3	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32	
	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,7	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	
		Итого	840	685,3	18,1	25,4	95,3	0,37	34,1	0,42	8,02	172,2	350,62	104,6	4,22	
							День 9 (Четверг)									
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	1	Бутерброд с маслом сливочным	40	146,2	2,33	8,49	14,7	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35	
	204	Макароны отварные с сыром	155(150/5)	233,8	9,7	9,22	27,7	0,05	0,14	0,07	0,83	65,05	10,05	12,14	0,87	
Завтрак	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,8	0,04	1,3	0,02	0,01	125,1	116,2	31	0,98	
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,4	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	209	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1	
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	

		Итого	575	726,1	24,3	26,2	97,7	0,22	5,44	0,24	1,65	238,6	259,55	59,74	4,64
завтрак															
2															
	43	Салат из белокочанной капусты	60	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33
	98	Суп крестьянский с крупой	200	87,8	1,51	3,98	11,4	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52
Обед	280	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100(50/50)	161,4	8,37	9,52	11,5	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28
	303	Каша пшеничная вязкая	200	213,7	5,65	6,08	33,5	0,11	0	0,03	0,1	21,12	129,45	29,3	2,16
	348	Компот из изюма	200	108,8	0,36	0	28,1	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	800	721,4	19,9	23	89,9	0,2	37,6	0,34	5,88	111	309,33	77,7	4,89
							День 10(Пятница)								
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	182	Каша полбяная молочная с маслом	210(10/200)	295,7	9,19	11,7	36,8	0,03	1,3	0,06	0,1	121,2	92,07	13,86	0,12
	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,7	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1

Завтрак		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,4	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	338	мандарины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		Итого	550	577,2	16,2	14,9	89,1	0,17	40,6	0,09	0,34	284,2	225,07	44,46	0,76
	52	Салат из свеклы	60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	97,56	2,25	2,23	16,7	0,09	17,3	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86
	290	Птица тушенная в смет.соусе	100(50/50)	113,6	14,4	20	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05
Обед	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	343,8	11,2	8,14	55	0,27	0	0,03	0,79	19,22	65,67	177	5,94
	342	Компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,9	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	800	793,5	31,7	34,7	121	0,46	24,6	0,3	5,3	97,76	229,17	236,6	9,13

Итоговые показатели завтрака и обеда по учащимся 7-11 лет

Итоговые показатели завтрака

		Итого	500	542	17,5	16,1	74,4	0,27	40,4	0,13	0,51	479,2	398,66	77,35	1,74
		Итого	505	675,8	16,8	21,3	105	0,31	2,7	0,1	1,29	287,9	406,55	118	3,98
		Итого	500	642	25,9	25,8	76,2	0,15	7,31	0,14	1,12	289,7	365,58	43,63	2,32

		Итого	500	574,1	14,9	19,7	82,1	0,18	1,4	0,12	0,41	274,6	278,69	51,45	1,7
		Итого	520	634,7	22,1	16,1	96	0,36	39,5	0,11	0,99	403	490,1	193,6	6,38
		Итого	500	623,9	21,2	19,2	86,1	0,15	2,6	0,18	0,39	273,2	291,37	39,66	1,77
		ВСЕГО за неделю		3692	118	118	520	1,42	93,9	0,78	4,71	2008	2231	523,6	17,9
		Средний показатель за неделю		615,40	19,73	19,70	86,62	0,24	15,65	0,13	0,79	334,58	371,83	87,27	2,98
		Итого	525	589,7	15,9	18	88,8	0,17	6,37	0,13	0,77	371,2	350,53	71,98	3,1
		Итого :	500	699,6	32,8	25,7	84	0,19	0,45	0,22	1,21	259,2	434,7	52,22	3,25
		Итого	505	463,1	10,4	16,1	69,5	0,2	7,35	0,08	0,7	129,6	198,66	58,4	3,83
		Итого	575	726,1	24,3	26,2	97,7	0,22	5,44	0,24	1,65	238,6	259,55	59,74	4,64
		Итого	550	577,2	16,2	14,9	89,1	0,17	40,6	0,09	0,34	284,2	225,07	44,46	0,76
		Итого	510	722,3	22,7	19,9	113	0,22	3,25	0,16	3,32	191,8	345,8	50,37	2,99
		ВСЕГО за неделю		3778	122	121	542	1,17	63,5	0,92	7,99	1475	1814,3	337,2	18,6
		Средний показатель за неделю		629,66	20,36	20,14	90,40	0,20	10,58	0,15	1,33	245,76	302,39	56,20	3,10

Итоговые показатели обеда

		Итого	800	736,7	24,2	24,5	84,7	1,39	41,4	0,46	6,25	80,7	240,79	71,96	4,74
		Итого	770	794,3	22,2	26	97,7	0,31	17,7	0,39	8,15	84,47	352,44	184	7,15
		Итого	840	703,4	25,2	22,9	79,3	0,41	40,4	0,53	3,57	170,7	386,04	84,49	4,22
		Итого	805	745,2	20,7	27,6	102	1,32	25,7	0,26	7,96	114,2	292,9	92,42	5,34

		Итого	805	675,3	24	38,1	92,3	0,4	23,5	0,6	6,62	88,37	269,75	95,71	4,28
		Итого	805	747,8	21,2	23,3	114	0,28	37,6	0,34	7,45	110,1	302,54	79,61	4,89
		ВСЕГО за неделю		4403	137	162	570	4,11	186	2,58	40	648,5	1844,5	608,2	30,6
		Средний показатель за неделю		733,77	22,91	27,05	95,03	0,69	31,04	0,43	6,67	108,09	307,41	101,37	5,10
		Итого	800	713,8	21,2	25,9	80,8	1,38	53,3	0,51	7,64	221,9	226,8	83,8	5,99
		Итого	805	758,2	20,7	29	106	0,13	18,4	0,4	6,58	80,5	172,92	67,52	2,49
		Итого	840	685,3	18,1	25,4	95,3	0,37	34,1	0,42	8,02	172,2	350,62	104,6	4,22
		Итого	800	721,4	19,9	23	89,9	0,2	37,6	0,34	5,88	111	309,33	77,7	4,89
		Итого	800	793,5	31,7	34,7	121	0,46	24,6	0,3	5,3	97,76	229,17	236,6	9,13
		Итого	800	686	18,3	25,4	76,9	0,29	38,5	0,43	5,35	135,7	274,37	92,79	3,99
		ВСЕГО за неделю		4358	130	163	570	2,83	207	2,4	38,8	819,1	1563,2	663	30,7
		Средний показатель за неделю		726,36	21,66	27,23	94,99	0,47	34,42	0,40	6,46	136,51	260,54	110,51	5,12