

Утверждаю:
Директор
МБОУ Семенкинская ООШ



И.В.Кравченко

Перспективное меню составлено на основе типового десятидневного меню для обучающихся общеобразовательных организаций Ростовской области

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для учащихся 1 – 4 классов МБОУ Семенкинская ООШ
2021-2022 учебный год

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
День/неделя: Понедельник-1															
Завтрак															
120М	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,673	3,868	17,298	123,442	0,047	0,600	16,400	0,256	124,896	104,700	16,648	0,374	35,62
376М/ссж	Чай с сахаром	200			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853	
15М	Сыр порционный	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	51,60
14М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02	45,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40	0,32	29,00	0,52	264,36	0,00	0,00	160,00	0,40	9,60	12,00	0,00	0,08	
	Фрукты (банан)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	45,00
Итого за Завтрак		620	10,82	46,18	48,75	658,99	0,12	15,99	266,10	1,22	390,43	294,64	47,04	4,90	177,22

День/неделя: Вторник-1															
Завтрак															
140	Рагу овощное с мясом	180	17,11	20,95	31,8	383,52	0,36	40,68	0,288	0,68	52,92	417,6	81,7	5,07	303,58
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00		0,06	6,00	18,60	6,30	0,21	15,00
382М/иоп	Какао на молоке	200	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66	39,66
434(начин рец 423)	Булочка сдобная	70	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,60	2,36	42,80	83,18	26,84	0,86	4,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40	0,32	29,00	0,52	264,36	0,00	0,00	160,00	0,40	9,60	12,00	0,00	0,08	
	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	
Итого за Завтрак		620	29,919	60,84	97,672	1060,478	0,76	50,32	179,948	3,909	348,877	722,484	160,54	9,172	362,24

День/неделя: Среда-1																
Завтрак																
268М/иоп	Шницель мясной из куриного мяса	90	14,60	14,28	13,68	241,75	0,09	0,00	0,00	2,13	20,67	151,40	24,53	2,47	0,00	
312М	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25	22,52	
45	Нарезка из свежих помидоров	70	0,50	3,60	1,80	43,00	0,02	7,50		0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	39,90	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
454	Пирожок с повидлом	80	4,60	1,87	44,44	212,80		0,03			15,52	1,08	0,08	0,40		
376	Компот из сухофруктов	200	0,78	22,12	93,28	50,27	0,00	2,90								
Итого за Завтрак		630	26,85	45,50	194,34	770,11	0,33	36,97	14,30	3,02	94,79	293,99	77,61	5,19	62,42	

День/неделя: Четверг-1															
Завтрак															
224М	Запеканка творожная	170	19,33	11,03	25,26	281,81	0,09	2,07	66,15	0,87	195,93	262,40	40,70	1,08	635,94
	Сметанный соус	15	0,39	2,25	0,54	24,30	0,01	0,06	15,00	0,05	13,20	9,15	1,35	0,03	16,05
376М/иоп	Чай с сахаром 200/12	200			11,98	47,89	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,86	
399 М	Фрукты (яблоко)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	10,00
Итого за Завтрак		485,00	20,52	13,48	45,28	392,00	0,16	40,23	81,15	1,12	249,08	296,79	57,45	2,07	661,99

День/неделя: Пятница-1															
Завтрак															
260М/иоп	Гуляш из курицы	90	17,02	18,74	2,41	246,47	0,07	3,21	0,00	2,42	11,42	175,88	23,49	2,60	71,10
20	Нарезка из свежих огурцов	70	0,36	5,04	1,50	51,80		2,88							

302 М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	
377М/иоп	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14
	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
434 М(начин рец 423М)	Булочка	70	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,60	2,36	42,80	83,18	26,84	0,86	4,00
399 М	Фрукты (яблоко)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	10,00
Итого за Завтрак		727	33,96	32,20	104,94	848,80	0,77	47,55	1,60	5,81	116,64	509,13	211,25	9,48	85,24
День/неделя: Понедельник-2															
Завтрак															
45	Нарезка из свежих помидоров	70	0,50	3,60	1,80	43,00	0,02	7,50		0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	39,90
239 М	Тефтели рыбные (минтай)	100	10,86	8,25	12,31	167,36	0,18	3,18	20,60	2,69	38,26	120,94	22,33	0,72	
312 М	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25	
376	Компот из сухофруктов	200	0,78	22,12	93,28	50,27	0,00	2,90							
454	Пирожок с повидлом	80	4,60	1,87	44,44	212,80		0,03			15,52	1,08	0,08	0,40	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Завтрак		640,00	23,11	39,48	192,97	695,72	0,43	40,14	34,90	3,58	112,38	263,53	75,41	3,44	39,90

День/неделя: Вторник-2															
Завтрак															
233 М	Сырники	185	21,62	16,34	24,19	334,67	0,20	2,01	80,00	2,25	181,99	270,28	38,75	1,04	665,03
378К	Соус сметанный	15	0,05	0,01	8,62	35,04	0,00	0,90		0,02	2,22	1,80	1,56	0,05	
377 М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14
	Фрукты (яблоки)	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	45,00
Итого за Завтрак		507,00	22,33	16,96	59,70	490,48	0,25	20,81	80,00	2,58	215,96	298,36	59,05	5,29	710,17

175 М	Каша молочная "Дружба" 200/5	205	7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,90	35,00	0,16	187,45	201,77	43,77	0,83	56,07
376М/иоп	Чай с сахаром 200/12	200			11,98	47,89	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,86	
3 М	Масло порционн	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02	45,00
15 М	Сыр порционный	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	51,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Фрукты (банан)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5		0,6	28,5	24	18	3,45	
Итого за Завтрак		625,00	15,37	20,80	80,78	574,49	0,22	8,66	121,00	1,48	432,50	399,81	88,37	6,15	152,67

	Итого за завтрак	255,09	236,97	827,67	6 497,43	4,45	325,65	8 936,59	30,93	3 027,15	4 574,32	1 133,67	64,26
	Среднее значение за завтрак	25,51	23,70	82,77	649,74	0,44	32,56	893,66	3,09	302,71	457,43	113,37	6,43
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	16%	33%	51%									
	Выполнение СанПиН 2020	33,13%	30,00%	24,71%	27,65%	40,43%	54,27%	127,67%	30,93%	27,52%	41,58%	45,35%	53,55%
	Выполнение МР, % от суточной нормы	32%	30,5%	26%	29%	32%	38%	115%	28%	26%	33%	41%	48%

