

Утверждаю:
Директор
МБОУ Семенкинская ООШ



И.В.Кравченко

Дата: 11.01.2022

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

День/неделя: Понедельник-1														
№ 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
<i>_Завтрак</i>														
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
382М	Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
14М	Масло порциями	10	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Фрукты (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого за _Завтрак	530	11,335	15,149	64,132	442,594	0,160	11,886	64,597	1,188	262,687	238,822	55,558	3,904
День/неделя: Вторник-1														
<i>_Завтрак</i>														
	Омлет запеченный с сыром	150	9,930	13,317	17,477	229,800	0,162	19,493	157,667	1,937	75,473	190,308	32,877	2,334
	Зеленый горошек	20	0,620	0,040	1,300	8,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
376М/сж	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
432М	Булочка алтайская	40	3,598	2,539	21,814	124,363	0,254	0,100	2,500	1,365	8,053	33,000	6,298	0,445
	Хлеб йодированный	30	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000	0,467	13,533	19,500	3,600	0,360
	Фрукты (Банан)	100	0,600	0,600	14,700	70,50	0,020	5,000	0,000	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
	Итого за _Завтрак	520	16,828	17,236	77,292	554,925	0,505	27,293	160,167	4,208	125,010	279,448	63,375	6,432
День/неделя: Среда-1														
<i>_Завтрак</i>														
38К	Салат из квашенной капусты	70	0,50	3,6	1,8	43,00	0,032	80,000	0,000	0,000	3,200	0,000	2,800	0,200
270М/сж,331М	Котлеты московские со сметанно томатным соусом	60	9,791	10,856	8,945	173,050	0,074	2,066	7,500	1,570	19,397	106,264	17,446	1,633
125М	Картофель отварной с зеленью	150	3,395	5,481	21,109	140,370	0,130	26,280	24,100	0,120	45,620	96,070	32,180	1,114
	Мармелад	15	0,015		11,910	48,150					0,600	0,150	0,300	0,060
	Хлеб йодированный	50	3,800	1,400	25,700	130,600	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,600
377М/сж	Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Итого за _Завтрак	502	17,575	17,783	78,789	573,762	0,317	111,846	31,600	2,480	98,723	244,544	63,846	4,490
День/неделя: Четверг-1														
<i>_Завтрак</i>														
224М, 326М	Запеканка творожная с молочным соусом	220	16,895	15,104	34,429	371,420	0,092	1,748	61,801	2,596	180,300	225,210	36,271	0,998

15М	Сыр порционный	15	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	132,000	75,000	5,000	0,150
376М/ссж	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Фрукты (Мандарин)	100	0,800	0,200	7,500	38,000	0,060	38,000		0,200	35,000	17,000	11,000	0,100
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	555	24,735	20,424	73,470	611,802	0,220	40,748	100,801	3,518	370,294	351,450	61,471	2,581

День/неделя: Пятница-1

_Завтрак

71М	Свежий огурец	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100		0,030	5,100	9,000	4,200	0,150
260М/ссж	Гуляш	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
312М/ссж	Картофельное пюре	150	3,279	3,991	22,183	138,186	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,449	5,730	32,282	202,738	0,305	0,560	1,600	2,363	42,797	83,184	26,840	0,856
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	537	25,916	25,778	88,226	690,425	0,613	35,948	27,900	5,158	129,851	371,064	94,770	5,768

День/неделя: Понедельник-2

_Завтрак

75М	Свежий помидор	30	0,330	0,060	1,140	7,200	0,018	7,500		0,210	4,200	7,800	6,000	0,270
234М	Котлеты рыбные	100	10,629	10,414	11,817	183,876	0,133	0,488	21,600	3,551	42,670	118,880	21,950	0,743
302М	Рис отварной	180	4,614	6,450	48,204	269,322	0,053		32,000	0,340	7,782	100,035	32,540	0,671
382М	Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
	Хлеб йодированный	30	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000	0,467	13,533	19,500	3,600	0,360
	Итого за _Завтрак	520	20,995	20,275	92,925	640,340	0,270	9,074	61,797	4,578	169,532	340,337	89,200	2,874

День/неделя: Вторник-2

_Завтрак

221М,326М	Сырники с морковью и фруктовым соусом	160	18,370	19,091	50,482	450,975	0,182	1,918	72,000	3,941	158,615	232,382	37,440	1,091
377М	Чай с лимоном	187	0,063	0,007	15,183	62,242	0,004	2,900		0,014	7,750	9,780	5,240	0,907
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Фрукты (Бананы)	100	0,800	0,400	8,100	47,000	0,020	180,000			40,000		25,000	0,800
	Итого за _Завтрак	487	22,273	20,618	94,325	664,697	0,268	185,618	72,000	4,577	224,409	268,162	72,480	3,278

День/неделя: Среда-2

_Завтрак

75М	Свежий помидор	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000		0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
376М/ссж	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853

162К	Запеканка картофельная с печенью	160	17,2672	6,9648	30,8528	256,3792	0,4128	54,144	6316,8	0,9984	34	337,904	49,952	6,8656
	Печенье	15	0,075		12,000	48,600					3,150	1,650	1,050	0,240
	Фрукты (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	555	21,442	8,605	86,474	514,761	0,542	80,044	6316,800	2,241	84,544	400,394	81,202	11,179

День/неделя: Четверг-2

_Завтрак

45М	Салат из белокачанной капусты	60	0,924	3,050	5,617	54,203	0,018	21,450		1,391	24,180	17,930	9,800	0,333
279М,330М	Тефтели куриные со сметанным соусом	90	8,601	9,769	9,668	161,407	0,096	2,597	34,775	1,272	22,190	89,948	14,218	0,915
309М	Макаронные изделия отварные	160	6,038	4,575	38,497	219,481	0,093	0,000	21,333	0,871	13,929	49,488	8,858	0,901
377М/сж	Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	537	18,657	18,520	83,507	577,533	0,272	27,347	56,108	4,169	85,693	192,926	42,796	3,512

День/неделя: Пятница-2

_Завтрак

175М	Каша молочная "Дружба"	180	5,018	8,542	35,444	239,320	0,091	0,491	40,590	0,174	105,291	129,339	30,015	0,666
382М	Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
15М	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Фрукты (Банан)	100	0,800	0,400	8,100	47,000	0,020	5,000	0,000	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
	Итого за _Завтрак	520	16,800	17,693	82,648	561,182	0,199	6,937	94,787	1,306	443,682	393,461	80,925	4,476

	Итого за завтрак	196,56	181,88	821,79	5 775,29	3,37	536,74	6 986,56	33,42	1 994,43	3 080,61	705,62	48,49
	Среднее значение за завтрак	19,66	18,19	82,18	577,53	0,34	53,67	698,66	3,34	199,44	308,06	70,56	4,85
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	14%	28%	57%									
	Выполнение СанПиН 2020	26%	23%	25%	24,58%	30,59%	89,46%	99,81%	33,42%	18,13%	28,01%	28,22%	40,41%
	Выполнение МР, % от суточной нормы	25%	23,4%	26%	25%	24%	63%	90%	30%	17%	22%	25%	36%