

Утверждаю:

**Директор
МБОУ Семенкинская ООШ**



И.В.Кравченко 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
454	Пирожок с повидлом	80	4,60	1,87	44,44	212,80		0,03			15,52	1,08	0,08	0,40	
Итого за Завтрак		700	14,37	47,19	88,56	841,09	0,10	15,89	262,40	1,16	381,37	273,52	43,63	5,23	177,22

День/неделя: Вторник-1															
Завтрак															
	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	303,58
	Горошек зеленый консервированный	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	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	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 (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		570	24,389	25,027	97,599	716,758	0,593	28,733	177,327	5,212	373,364	496,492	113,217	6,646	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	Салат из квашенной капусты	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	220	19,33	11,03	25,26	371,42	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
	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	
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
Итого за Завтрак		595,00	27,65	18,43	64,25	630,01	0,23	40,39	127,15	1,74	458,28	459,59	79,65	3,06	713,59

Вторник-2															
Завтрак															
221М,326М	Сырники с морковью и фруктовым соусом	160	18,37 0	19,09 1	50,48 2	450,975	0,182	1,918	72,00 0	3,941	158,6 15	232,3 82	37,44 0	1,091	665, 03
377М	Чай с лимоном	187	0,063	0,007	15,18 3	62,242	0,004	2,900		0,014	7,750	9,780	5,240	0,907	0,14
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,56 0	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,04 4	26,00 0	4,800	0,480	45,0 0
15М	Сыр порционный	15	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,00 0	0,100	132,0 00	75,00 0	5,000	0,150	
	Фрукты (Бананы)	100	0,800	0,400	8,100	47,000	0,020	180,0 00			40,00 0		25,00 0	0,800	
Итого за Завтрак		502	26,27 3	24,61 8	94,32 5	718,697	0,273	185,7 18	111,0 00	4,677	356,4 09	343,1 62	77,48 0	3,428	710, 17
День/неделя: Среда-2															
Завтрак															
45	Салат из квашенной капусты	70	0,50	3,60	1,80	43,00	0,02	7,50		0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	39,9 0
250М/иоп	Бефстроганов с печенью	90	14,08	15,02	4,44	209,35	0,08	2,17	9,00	1,39	25,67	154,9 2	20,18	2,18	9,63
8002	Рис отварной	150	4,87	4,68	23,40	148,00					3,20	25,33	0,70		
382М/иоп	Какао на молоке	200	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,5 6	175,1 0	33,70	0,66	39,6 6
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	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
Итого за Завтрак		630, 00	31,34	30,17	104,5 6	811,01	0,17	10,78	27,06	1,87	271,7 5	381,6 3	67,26	3,90	89,1 9

День/неделя: Четверг-2															
Завтрак															
45	Салат из квашенной капусты	70	0,50	3,60	1,80	43,00	0,02	7,50		0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	39,9 0

279М/иоп	Тефтели куриные (куры)	90	12,27	12,81	11,97	212,65	0,12	3,85	40,16	1,83	22,19	125,0 2	19,77	1,31	22,9 5
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	22,5 2
376	Компот из сухофруктов	200	0,78	22,12	93,28	50,27	0,00	2,90							
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
Итого за Завтрак		580, 00	22,33	47,54	161,9 9	642,55	0,61	41,35	56,06	4,56	114,3 8	314,9 2	86,41	3,68	89,3 7

День/неделя: Пятница-2															
Завтрак															
175 М	Каша молочная "Дружба" 200/5	205	7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,90	35,00	0,16	187,4 5	201,7 7	43,77	0,83	56,0 7
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 порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02	45,0 0
15 М	Сыр порционный	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,0 0	128,0 0	9,00	0,20	51,6 0
454	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	
	Пирожок с повидлом	80	4,60	1,87	44,44	212,80		0,03			15,52	1,08	0,08	0,40	
	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		705, 00	19,97	22,67	125,2 2	787,29	0,22	8,69	121,0 0	1,48	448,0 2	400,8 9	88,45	6,55	152, 67

	Итого за завтрак	255, 09	236, 97	827, 67	6 497,43	4,45	325, 65	8 936,5 9	30,9 3	3 027,1 5	4 574,3 2	1 133,6 7	64,2 6
	Среднее значение за завтрак	25,5 1	23,7 0	82,7 7	649,74	0,44	32,5 6	893,6 6	3,09	302,7 1	457,4 3	113,3 7	6,43
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	16%	33%	51%									
	Выполнение СанПиН 2020	33,1 3%	30,0 0%	24,7 1%	27,65%	40,4 3%	54,2 7%	127,6 7%	30,9 3%	27,52 %	41,58 %	45,35 %	53,5 5%
	Выполнение МР, % от суточной нормы	32%	30,5 %	26%	29%	32%	38%	115%	28%	26%	33%	41%	48%

С ноября 2021 года.