

**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 5-9 классов МБОУ Семенкинская ООШ**

**2021-2022 учебный год**

№ рсч.	Наименование дней недели, блюди	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)																		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ													
<b>День/неделя: Понедельник-1</b>																												
<b>Завтрак</b>																												
120м	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,10	0,32	149,48	126,90	20,14	0,45	35,62													
382М	Какао с молоком	200	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	0,08	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														
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>9,27</b>	<b>43,50</b>	<b>37,93</b>	<b>582,18</b>	<b>0,08</b>	<b>1,21</b>	<b>228,30</b>	<b>0,83</b>	<b>262,83</b>	<b>236,02</b>	<b>45,25</b>	<b>1,38</b>	<b>80,62</b>													

<b>День/неделя: Вторник-1</b>																									
<b>Завтрак</b>																									
82М/иоп	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,01	5,17	13,74	110,49	0,06	22,10		2,42	34,90	52,07	25,87	1,21	225,40										
376М/иоп	Чай с сахаром 200/12	200			11,98	47,89	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,86											
434(начи)	Булочка слобная	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											
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>30,529</b>	<b>29,597</b>	<b>78,319</b>	<b>705,665</b>	<b>0,566</b>	<b>13,88</b>	<b>285,66</b>	<b>3,911</b>	<b>405,756</b>	<b>577,315</b>	<b>110,49</b>	<b>7,459</b>	<b>362,24</b>										

<b>День/неделя: Среда-1</b>																									
<b>Завтрак</b>																									
270М/сс	Котлеты московские со сметанно	100	9,791	10,856	8,945	173,050	0,074	2,066	7,500	1,570	19,397	106,264	17,446	1,633	0,00										
ж,331М	томатным соусом	100	0,50	3,60	1,80	43,00	0,02	7,50		0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	39,90										
125М	Картофель отварной	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	22,52										
	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	39,90										
434 М(на)	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										
376М	Компот из сухофруктов	200	0,780	22,120	9,320	50,270	0,000	2,900																	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>670</b>	<b>23,72</b>	<b>49,19</b>	<b>99,16</b>	<b>740,03</b>	<b>0,60</b>	<b>40,31</b>	<b>33,20</b>	<b>5,04</b>	<b>134,57</b>	<b>325,82</b>	<b>88,47</b>	<b>4,47</b>	<b>106,32</b>										

<b>День/неделя: Четверг-1</b>																								
<b>Завтрак</b>																								
103 М	Суп картофельный с крупой (на	250	10,80	3,69	21,09	161,10	0,14	17,02	31,50	1,70	30,09	120,16	25,52	1,52	230,27									
224М	курином бульоне)	160	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									
376М/иоп	Запеканка творожная	200			11,98	47,89	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,86										
	Чай с сахаром 200/12	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8										
	Хлеб пшеничный йодированный				76,80	579,20	0,30	19,19	97,65	3,09	240,17	425,59	83,82	4,26	866,21									
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650,00</b>	<b>33,17</b>	<b>15,07</b>	<b>76,80</b>	<b>579,20</b>	<b>0,30</b>	<b>19,19</b>	<b>97,65</b>	<b>3,09</b>	<b>240,17</b>	<b>425,59</b>	<b>83,82</b>	<b>4,26</b>	<b>866,21</b>									

<b>День/неделя: Пятница-1</b>																								
<b>Завтрак</b>																								
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									

45	Салат из квашенной капусты	100	0,50	3,60	1,80	43,00	0,02	7,50		4,20	7,80	6,00	0,27	39,90
302 М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30			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		7,75	9,78	5,24	0,90	0,14
	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			4,60	17,40	6,60	0,40	
434 М(на)	Булочка	70	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,60	42,80	83,18	26,84	0,86	4,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>657</b>	<b>33,30</b>	<b>30,56</b>	<b>97,74</b>	<b>802,00</b>	<b>0,73</b>	<b>14,17</b>	<b>1,60</b>	<b>85,84</b>	<b>499,93</b>	<b>206,25</b>	<b>9,65</b>	<b>115,14</b>
<b>День/неделя: Понедельник-2</b>														
<b>Завтрак</b>														
45	Салат из квашенной капусты	100	0,50	3,60	1,80	43,00	0,02	7,50		4,20	7,80	6,00	0,27	39,90
234М	Котлеты рыбные	100	10,629	10,414	11,817	183,876	0,133	0,488	21,600	42,670	118,880	21,950	0,743	
302М	Рис отварной	150	4,614	6,450	48,204	269,322	0,053		32,000	7,782	100,035	32,540	0,671	
376М	Компот из сухофруктов	200	0,780	22,120	9,280	50,270	0,000	2,900						
434 М(на)	Булочка	70	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,60	42,80	83,18	26,84	0,86	4,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>660,00</b>	<b>25,01</b>	<b>48,67</b>	<b>121,86</b>	<b>837,61</b>	<b>0,57</b>	<b>11,45</b>	<b>55,20</b>	<b>106,65</b>	<b>344,70</b>	<b>100,53</b>	<b>3,34</b>	

<b>День/неделя: Вторник-2</b>														
<b>Завтрак</b>														
82М/иоп	Свекольник со сметаной	250	2,73	3,31	14,05	97,86	0,09	21,60		44,82	72,82	28,34	1,30	231,14
233 М	Сырники	185	21,62	16,34	24,19	334,67	0,20	2,01	80,00	181,99	270,28	38,75	1,04	665,03
377 М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90		7,75	9,78	5,24	0,90	0,14
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>682,00</b>	<b>27,45</b>	<b>20,02</b>	<b>68,91</b>	<b>571,19</b>	<b>0,36</b>	<b>26,51</b>	<b>80,00</b>	<b>243,76</b>	<b>387,68</b>	<b>85,53</b>	<b>4,04</b>	<b>896,31</b>

<b>День/неделя: Среда-2</b>														
<b>Завтрак</b>														
250М/иоп	Бефстроганов	90	14,08	15,02	4,44	209,35	0,08	2,17	9,00	25,67	154,92	20,18	2,18	9,63
312М/сс ж	Картофельное пюре	150	3,279	3,991	22,183	138,186	0,160	25,938	26,300	45,620	98,070	33,110	1,225	
45	Салат из квашенной капусты	100	0,50	3,60	1,80	43,00	0,02	7,50		4,20	7,80	6,00	0,27	39,90
376М/иоп	Чай с сахаром200/12	200			11,98	47,89	0,00	0,10		4,95	8,24	4,40	0,86	
434 М(на)	Булочка слобная	70	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,60	42,80	83,18	26,84	0,86	4,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03		0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650,00</b>	<b>24,89</b>	<b>28,55</b>	<b>82,34</b>	<b>688,17</b>	<b>0,60</b>	<b>36,27</b>	<b>36,90</b>	<b>127,84</b>	<b>369,62</b>	<b>97,13</b>	<b>5,78</b>	<b>53,53</b>

<b>День/неделя: Четверг-2</b>														
<b>Завтрак</b>														
45	Салат из квашенной капусты	100	0,50	3,60	1,80	43,00	0,02	7,50		4,20	7,80	6,00	0,27	39,90
279М/иоп	Тефтели куриные (куры)	90	12,27	12,81	11,97	212,65	0,12	3,85	40,16	22,19	125,02	19,77	1,31	22,95
171М/сс ж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,490	6,561	38,335	246,014	0,293		36,000	16,849	205,562	136,065	4,583	22,52

376М	Компот из сухофруктов	200	0,780	22,120	9,320	50,270	0,000	2,900											
	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					
	Оладьи	70																	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580,00</b>	<b>25,08</b>	<b>45,46</b>	<b>79,91</b>	<b>640,33</b>	<b>0,49</b>	<b>14,25</b>	<b>76,16</b>	<b>3,19</b>	<b>52,43</b>	<b>373,18</b>	<b>175,03</b>	<b>6,97</b>					<b>85,37</b>

<b>День/неделя: Пятница-2</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
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
382М	Какао с молоком	200	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830						
3 М	Масло порционное	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						
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>475,00</b>	<b>17,91</b>	<b>22,86</b>	<b>69,70</b>	<b>557,68</b>	<b>0,21</b>	<b>1,55</b>	<b>129,20</b>	<b>0,89</b>	<b>500,40</b>	<b>461,69</b>	<b>91,08</b>	<b>2,67</b>						<b>152,67</b>

	<b>Итого за завтрак</b>	<b>250,33</b>	<b>333,48</b>	<b>812,67</b>	<b>6 084,00</b>	<b>4,45</b>	<b>325,65</b>	<b>8 936,59</b>	<b>30,93</b>	<b>3 027,15</b>	<b>4 574,32</b>	<b>1 133,67</b>	<b>64,26</b>
	<b>Среднее значение за завтрак</b>	<b>25,51</b>	<b>23,70</b>	<b>82,77</b>	<b>649,74</b>	<b>0,44</b>	<b>32,56</b>	<b>893,66</b>	<b>3,09</b>	<b>302,71</b>	<b>457,43</b>	<b>113,37</b>	<b>6,43</b>
	<b>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</b>	<b>16%</b>	<b>33%</b>	<b>51%</b>									
	<b>Выполнение СанПиН 2020</b>	<b>33,13%</b>	<b>30,00%</b>	<b>24,71%</b>	<b>27,65%</b>	<b>40,43%</b>	<b>54,27%</b>	<b>127,67%</b>	<b>30,93%</b>	<b>27,52%</b>	<b>41,58%</b>	<b>45,35%</b>	<b>53,55%</b>
	<b>Выполнение МР, % от суточной нормы</b>	<b>32%</b>	<b>30,5%</b>	<b>26%</b>	<b>29%</b>	<b>32%</b>	<b>38%</b>	<b>115%</b>	<b>28%</b>	<b>26%</b>	<b>33%</b>	<b>41%</b>	<b>48%</b>