

Утверждаю:
Директор
МБОУ Семенкинская ООШ

 И.В.Кравченко

Дата: 01.09.2022

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

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся 1 – 4 классов МБОУ Семенкинская ООШ

2022 -2023 учебный год

| День/неделя: Понедельник-1 | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|--------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg |
| <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 |
| 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 |
| 14М | Масло порциями | 10 | 0.080 | 7.250 | 0.130 | 66.090 | 0.001 | | 40.000 | 0.100 | 2.400 | 3.000 | |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| 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 |
| | 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 |
| 376М/сж | Чай с сахаром | 180 | | | 10.981 | 43.902 | 0.001 | 0.100 | | | 4.950 | 8.240 | 4.400 |
| 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 |
| | 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 |
| | Фрукты (Банан) | 100 | 0.600 | 0.600 | 14.700 | 70.500 | 0.020 | 5.000 | 0.000 | 0.400 | 19.000 | 16.000 | 12.000 |
| | Итого за _Завтрак | 520 | 17.028 | 17.336 | 81.692 | 554.925 | 0.505 | 27.293 | 160.167 | 4.208 | 125.010 | 279.448 | 63.375 |
| День/неделя: Среда-1 | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 45К | Салат из квашенной капусты | 70 | 0.520 | 0.040 | 1.960 | 10.400 | 0.032 | 80.000 | 0.000 | 0.000 | 3.200 | 0.000 | 2.800 |
| 270М/сж,3 31М | 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 |
| 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 |
| | 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 |
| 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 |
| | Итого за _Завтрак | 517 | 17.560 | 17.783 | 66.879 | 492.382 | 0.317 | 111.846 | 31.600 | 2.480 | 98.123 | 244.394 | 63.546 |
| Четверг _Завтрак-1 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| 376М/сж | Чай с сахаром | 180 | | | 10.981 | 43.902 | 0.001 | 0.100 | | | 4.950 | 8.240 | 4.400 |
| | Фрукты (Мандарин) | 100 | 0.800 | 0.200 | 7.500 | 38.000 | 0.060 | 38.000 | | 0.200 | 35.000 | 17.000 | 11.000 |
| | 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 |
| | 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 |
| Пятница-1 | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Свежий огурец | 30 | 0.210 | 0.030 | 0.570 | 3.300 | 0.009 | 2.100 | | 0.030 | 5.100 | 9.000 | 4.200 |
| 260М/сж | Гуляш | 90 | 13.88 | 14.90 | 3.47 | 203.76 | 0.07 | 4.05 | | 1.94 | 10.94 | 145.25 | 20.70 |
| 312М/сж | 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 |
| 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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 |
| День/неделя: Понедельник-2 | | | | | | | | | | | | | |

| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-------------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|
| 75М | Свежий помидор | 30 | 0.330 | 0.060 | 1.140 | 7.200 | 0.018 | 7.500 | | 0.210 | 4.200 | 7.800 | 6.000 |
| 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 |
| 302М | Рис отварной | 180 | 4.614 | 6.450 | 48.204 | 269.322 | 0.053 | | 32.000 | 0.340 | 7.782 | 100.035 | 32.540 |
| 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 |
| | 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 |
| 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 |

День/неделя: Вторник-2

| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---------------------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|
| 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 |
| 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 |
| | 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 |
| | Фрукты (Бананы) | 100 | 0.800 | 0.400 | 8.100 | 47.000 | 0.020 | 180.000 | | | 40.000 | | 25.000 |
| 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 |

День/неделя: Среда-2

| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|----------------------------------|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| 75М | Свежий помидор | 60 | 0.660 | 0.120 | 2.280 | 14.400 | 0.036 | 15.000 | | 0.420 | 8.400 | 15.600 | 12.000 |
| 376М/сж | Чай с сахаром | 180 | | | 10.981 | 43.902 | 0.001 | 0.100 | | | 4.950 | 8.240 | 4.400 |
| 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 |
| | Печенье | 15 | 0.075 | | 12.000 | 48.600 | | | | | 3.150 | 1.650 | 1.050 |
| | 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 |
| | 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 |
| 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 |

День/неделя: Четверг-2

| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| 45М | салат из квашеной капусты | 60 | 0.924 | 3.050 | 5.617 | 54.203 | 0.018 | 21.450 | | 1.391 | 24.180 | 17.930 | 9.800 |
| 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 |
| 309М | Макароны отварные | 160 | 6.038 | 4.575 | 38.497 | 219.481 | 0.093 | 0.000 | 21.333 | 0.871 | 13.929 | 49.488 | 8.858 |
| 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 |
| | 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 |
| 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 |

День/неделя: Пятница-2

| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|----------------|---------------|----------------|----------------|---------------|
| 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 |
| 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 |
| 15М | Сыр порционный | 20 | 5.200 | 5.220 | | 68.800 | 0.006 | 0.160 | 46.000 | 0.100 | 200.000 | 128.000 | 9.000 |
| | 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 |
| | Фрукты (манго) | 100 | 0.400 | 0.300 | 10.300 | 47.000 | 0.020 | 5.000 | 0.000 | 0.400 | 19.000 | 16.000 | 12.000 |
| 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 |
| Итого за завтрак | | | 196.56 | 181.88 | 821.79 | 5775.29 | 3.37 | 536.74 | 6986.56 | 33.42 | 1994.43 | 3080.61 | 705.62 |
| 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 |
| 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% |