

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 5 - 9 классов МБОУ Семенкинская ООШ

2022-2023 учебный год

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					РЭ
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День/неделя: Понедельник-1															
Завтрак															
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	
Итого за Завтрак		500	9.27	43.50	37.93	582.18	0.08	1.21	228.30	0.83	262.83	236.02	45.25	1.38	80.62

День/неделя: Вторник-1															
Завтрак															
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 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	
Итого за Завтрак		560	30.529	29.597	78.319	705.665	0.566	13.88	285.66	3.911	405.756	577.315	110.49	7.459	362.24

День/неделя: Среда-1															
Завтрак															
270М/сс ж.331М	Котлеты московские со сметанно томатным соусом	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
45	Салат из квашенной капусты	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(начи)	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/иоп	Чай с сахаром 200/12	200			11.98	47.89	0.00	0.10			4.95	8.24	4.40	0.86	
Итого за Завтрак		670	22.94	27.07	101.82	737.65	0.61	37.51	33.20	5.04	139.52	334.06	92.87	5.33	106.32

День/неделя: Четверг-1															
Завтрак															
103 М	Суп картофельный с крупой (на курином бульоне)	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	Запеканка творожная	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	Чай с сахаром 200/12	200			11.98	47.89	0.00	0.10			4.95	8.24	4.40	0.86	
	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		650.00	33.17	15.07	76.80	579.20	0.30	19.19	97.65	3.09	240.17	425.59	83.82	4.26	866.21

День/неделя: Пятница-1															
Завтрак															
260М/иоп	Гуляш из курицы	90	14.55	16.79	2.89	221.00	0.07	0.92	0.00	2.42	21.81	175.88	22.03	3.06	71.10
45	Салат из квашенной капусты	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
302М	Рис отварной	150	4.614	6.450	48.204	269.322	0.053		32.000	0.340	7.782	100.035	32.540	0.671	
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

	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(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
Итого за Завтрак		657	26.76	32.78	107.03	833.33	0.49	11.88	33.60	5.61	88.94	394.08	99.25	6.16	115.14
День/неделя: Понедельник-2															
Завтрак															
45	Салат из квашенной капусты	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
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	
312М/сс ж	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	
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	
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
	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		660.00	26.04	26.61	102.91	757.78	0.70	34.97	57.70	6.84	245.83	436.86	126.21	4.72	

День/неделя: Вторник-2															
Завтрак															
82М/иоп	Свекольник со сметаной	250	2.73	3.31	14.05	97.86	0.09	21.60		1.52	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	2.25	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		0.01	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	0.52	9.20	34.80	13.20	0.80	
Итого за Завтрак		682.00	27.45	20.02	68.91	571.19	0.36	26.51	80.00	4.30	243.76	387.68	85.53	4.04	896.31

День/неделя: Среда-2															
Завтрак															
250М/иоп	Гуляш из курицы	90	14.08	15.02	4.44	209.35	0.08	2.17	9.00	1.39	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	0.189	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		0.21	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 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	1.58	0.20	9.66	47.00	0.03			0.26	4.60	17.40	6.60	0.40	
Итого за Завтрак		650.00	24.89	28.55	82.34	688.17	0.60	36.27	36.90	4.42	127.84	369.62	97.13	5.78	53.53

День/неделя: Четверг-2															
Завтрак															
45	Салат из квашенной капусты	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
279М/иоп	Тефтели куриные (куры)в томатном со	90	12.27	12.81	11.97	212.65	0.12	3.85	40.16	1.83	22.19	125.02	19.77	1.31	22.95
309М	Макаронны 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	22.52
376М/иоп	Чай с сахаром200/12	200			11.98	47.89	0.00	0.10			4.95	8.24	4.40	0.86	
	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													85.37
Итого за Завтрак		590.00	21.84	21.35	82.73	611.42	0.29	11.45	61.50	3.43	54.46	225.35	52.22	4.14	

День/неделя: Пятница-2															
-------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Завтрак															56.07
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	
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	45.00
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	51.60
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	
	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	152.67
Итого за Завтрак		475.00	17.91	22.86	69.70	557.68	0.21	1.55	129.20	0.89	500.40	461.69	91.08	2.67	

	Итого за завтрак	250.33	333.48	812.67	6,084.00	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%