

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 5-9 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
<b>День/неделя: Понедельник-1</b>															
<b>Завтрак</b>															
120м	Суп молочный с макаронными изделиями	200	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
376М/иоп	Чай с сахаром 200/12	200			11,98	47,89	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,86	
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	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>470</b>	<b>10,22</b>	<b>45,58</b>	<b>34,05</b>	<b>588,49</b>	<b>0,07</b>	<b>0,99</b>	<b>266,10</b>	<b>0,92</b>	<b>366,43</b>	<b>278,14</b>	<b>33,54</b>	<b>1,60</b>	<b>132,22</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
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	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>															
268М/иоп	Шницель мясной	100	14,6	14,2	13,6	241,75	0,09	0,00	0,00	2,13	20,67	151,4	24,53	2,47	0,00

			0	8	8							0			
312М	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,6 6	133,89	0,16	26,5 4	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25	22,5 2
45	Нарезка из свежих помидоров	100	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
	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,60	2,20	5,30	42,60	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	39,9 0
454	Пирожок с повидлом	80	4,60	1,87	44,4 4	212,80		0,03			15,52	1,08	0,08	0,40	
376	Компот из сухофруктов	200	0,78	22,1 2	93,2 8	50,27	0,00	2,90							
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>670</b>	<b>25,4 1</b>	<b>47,3 4</b>	<b>181, 16</b>	<b>724,31</b>	<b>0,29</b>	<b>44,4 7</b>	<b>14,30</b>	<b>2,71</b>	<b>89,79</b>	<b>266,9 9</b>	<b>70,41</b>	<b>4,66</b>	<b>102, 32</b>

<b>День/неделя:</b> <b>Четверг-1</b>															
<b>Завтрак</b>															
103 М	Суп картофельный с крупой (на курином бульоне)	250	10,8 0	3,69	21,0 9	161,10	0,14	17,0 2	31,50	1,70	30,09	120,1 6	25,52	1,52	230, 27
224М	Запеканка творожная	160	19,3 3	11,0 3	25,2 6	281,81	0,09	2,07	66,15	0,87	195,9 3	262,4 0	40,70	1,08	635, 94
376М/иоп	Чай с сахаром 200/12	200			11,9 8	47,89	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,86	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,4 8	88,4	0,06 4	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650, 00</b>	<b>33,1 7</b>	<b>15,0 7</b>	<b>76,8 0</b>	<b>579,20</b>	<b>0,30</b>	<b>19,1 9</b>	<b>97,65</b>	<b>3,09</b>	<b>240,1 7</b>	<b>425,5 9</b>	<b>83,82</b>	<b>4,26</b>	<b>866, 21</b>

<b>День/неделя:</b> <b>Пятница-1</b>															
<b>Завтрак</b>															
260М/иоп	Гуляш из курицы	90	17,0 2	18,7 4	2,41	246,47	0,07	3,21	0,00	2,42	11,42	175,8 8	23,49	2,60	71,1 0
20	Нарезка из свежих огурцов	100	0,36	5,04	1,50	51,80		2,88							
302 М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4 0	212,52	0,30			0,55	15,07	205,8 8	138,0 8	4,63	
377М/иоп	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,1	50,27	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14

					9										
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
434 М(начин рец 423М)	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>637</b>	<b>33,16</b>	<b>32,00</b>	<b>97,44</b>	<b>810,80</b>	<b>0,71</b>	<b>9,55</b>	<b>1,60</b>	<b>5,61</b>	<b>81,64</b>	<b>492,13</b>	<b>200,25</b>	<b>9,38</b>	<b>75,24</b>
<b>День/неделя: Понедельник-2</b>															
<b>Завтрак</b>															
45	Нарезка из свежих помидоров	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
239 М	Тефтели рыбные (минтай)	100	10,86	8,25	12,31	167,36	0,18	3,18	20,60	2,69	38,26	120,94	22,33	0,72	
312 М	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	
376	Компот из сухофруктов	200	0,78	22,12	93,28	50,27	0,00	2,90							
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	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>670,00</b>	<b>23,11</b>	<b>39,48</b>	<b>192,97</b>	<b>695,72</b>	<b>0,43</b>	<b>40,14</b>	<b>34,90</b>	<b>3,58</b>	<b>112,38</b>	<b>263,53</b>	<b>75,41</b>	<b>3,44</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		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	
<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>4,30</b>	<b>243,76</b>	<b>387,68</b>	<b>85,53</b>	<b>4,04</b>	<b>896,31</b>



175 М	Каша молочная "Дружба"200/5	205	7,56	8,14	34,2 5	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 сахаром200/12	200			11,9 8	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
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,4 8	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>14,77</b>	<b>20,35</b>	<b>65,33</b>	<b>503,99</b>	<b>0,19</b>	<b>1,16</b>	<b>121,00</b>	<b>0,88</b>	<b>404,00</b>	<b>375,81</b>	<b>70,37</b>	<b>2,70</b>	<b>152,67</b>

	<b>Итого за завтрак</b>	<b>255,09</b>	<b>236,97</b>	<b>827,67</b>	<b>6 497,43</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>