

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «Ошкуковская СОШ №31»

С.Н.Шимелис

2022 г



**Примерное 10-ти дневное МЕНЮ (обед)**  
**Для организации питания обучающихся**  
**на базе МАОУ «Ошкуковская СОШ №31»**

**Сезон: осенне-зимний, весенний**

**2021-2022 учебный год**

7-11 лет

---

Дни	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день понедельник	Обед	95	250	2,1	5,3	12,7	182,35	0,08	7.29	12.0	-	36.24	141.22	37.88	1.01
		348	100	14,58	12,4	8,2	197,7	0.06	0.85	39	-	43.9	106.7	21.6	0.96
		256	150	5,3	3,0	34,1	189,9	0.07	8.67	31	-	23.9	61.8	27.8	0.98
		459	200	0,1	-	9,3	40	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	-	0,18
			60	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		<b>ИТОГО:</b>		<b>26,14</b>	<b>21,1</b>	<b>83,62</b>	<b>703,47</b>	<b>0,26</b>	<b>17,89</b>	<b>82</b>	<b>0,52</b>	<b>119,64</b>	<b>348,12</b>	<b>100,48</b>	<b>3,57</b>
		Соотношение Б:Ж:У 1:1:4													
2 день вторник	Обед	134	250	3,1	4,5	13,7	181,95	0,12	6,08	-	-	68,63	-	-	1,23
		386	150	3,6	3,8	41,2	243	0,05	1,53	0,27	0,66	170,4	109,98	16,65	0,39
		367	100	11,6	14,8	2,3	157,8	0,04	-	20	-	39	143	20	1,8
		495	200	1	0,1	17,1	126,2	0,01	0,05	-	-	6,4	3,6	20,0	0,7
			60	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		<b>ИТОГО:</b>		<b>27,46</b>	<b>24,2</b>	<b>101,52</b>	<b>809,57</b>	<b>0,29</b>	<b>3,26</b>	<b>56,29</b>	<b>0,62</b>	<b>149,91</b>	<b>236,29</b>	<b>169,91</b>	<b>6,63</b>
		Соотношение Б:Ж:У 1:1:4													
3 день среда	Обед	100	250	2,5	5,4	18,8	209,85	-	2,1	1,15	0,1	26,0	17,5	125,9	1
		279	200	31,8	15,4	30	388	0,16	0	104	1,2	306	424	44	1,5
		459	200	0,1	-	9,3	40	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	-	0,18
		1	100	1,4	6,0	8,3	93	0,01	5,70	-	-	21,09	24,58	16	0,52

		42	По сезонности заменяется: Закуска картофельная с зеленым горошком	100	2,0	6,3	8,3	98	-	-	-	0	4,5	-	17,7	0,7	
			<b>ИТОГО:</b>		30,46	35,4	98,64	807,27	0,71	18,6	21,17	2,12	307,95	618,63	171,59	8,29	
			<b>Соотношение Б:Ж:У 1:1:4</b>														
4 день четверг	Обед	127	Суп гороховый на курином бульоне	250	6,6	2,2	21,8	225,65	0,2	0,6	0,8	0,9	66,15	26,5	33,3	2,0	
		334	Запеканка картофельная с мясом говядины	200	22,8	15,7	17	300	0,2	11,0	26	1,1	30	223	44	3,44	
		504	Кисель с витаминами «Витошка»	200	0	-	24	95	0	0	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0	
			Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
			<b>ИТОГО:</b>		32,56	18,3	65,62	709,17	0,45	12,32	26,8	2,72	127,81	302,8	96,08	6,07	
			<b>Соотношение Б:Ж:У 1:1:4</b>														
5 день пятница	Обед	104	Щи со свеж капустой на курином бульон	250	1,8	3,0	9,3	147,15	1,45	3,43	0,3	17,05	232,7	601,8	196,75	17,25	
		299	Рыба, тушенная с овощами	140	12,5	7,8	4,8	159,2	0,04	0,77	3	-	10,30	67,4	8	0,43	
		377	Пюре картофельное	150	3,1	8,7	22,1	140	0,05	1,53	0,27	0,66	170,4	109,98	16,65	0,39	
		507	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	19	80	0	0	0,12	0,3	20	2,34	0	0	
			Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
		26	Закуска из отварной свеклы с растит. маслом	100	1,4	6,1	7,6	91	0,02	19,47	-	-	22,42	16,57	9,1	0,31	
			Фрукт свежий	100													
			<b>ИТОГО:</b>		25,06	24,4	98,72	765,67	1,61	26,28	3,57	18,23	451,42	834,15	243,7	19	
			<b>Соотношение Б:Ж:У 1:1:4</b>														
6 день понедельник	Обед	118	Суп крестьянский с крупой	250	2,2	5,3	14,7	112	0,29	1	-	2,45	53	95,4	37	2,68	
		367	Кура, тушенная в томат соусе	100	11,6	14,8	2,3	157,8	0,04	-	20	-	39	143	20	1,8	
		202	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,8	2,3	38,3	228	0,05	-	-	-	4,86	-	8,62	1,1	
		486	Компот из свежих яблок	200	0,9	0,4	14,2	120,0	0,012	2,4	-	0,2	22,46	18,5	5,58	0,19	

			Хлеб витаминизированный	60	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
			<b>ИТОГО:</b>		<b>26,96</b>	<b>23,1</b>	<b>96,8</b>	<b>857,87</b>	<b>0.214</b>	<b>3.35</b>	<b>1.15</b>	<b>0.82</b>	<b>69.58</b>	<b>67.43</b>	<b>71.4</b>	<b>2.46</b>	
			<b>Соотношение Б:Ж:У 1:1:4</b>														
7 день вторник	Обед	95	Борщ, со свежей капусты и картофеля со сметаной	250	2,1	5,3	12,7	182,35	-	12,9	1,02	0,1	85,9	21,75	10,62	0,85	
		376	Рагу из мяса птицы	200	21	19	15,9	319	36	47	68	0,16	8,3	0,72	229	2,60	
		459	Чай с лимоном	200	0,1	-	9,3	40	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	-	0,18	
			Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
		22	Закуска из моркови с яблоками По сезонности морковь заменяется на варенную.	100	1,0	6,1	7,6	90	0,03	3,14	-	-	13,0	23,0	16,0	0,56	
			<b>ИТОГО:</b>		<b>22,36</b>	<b>27,69</b>	<b>82,13</b>	<b>763,87</b>	<b>6.48</b>	<b>123.18</b>	<b>7.41</b>	<b>1.28</b>	<b>318.1</b>	<b>435.62</b>	<b>75.8</b>	<b>8.02</b>	
			<b>Соотношение Б:Ж:У 1:1:4</b>														
8 день среда	Обед	129	Суп с макаронными изделиями на курин бульоне	250	3,4	5,5	23,9	250,05	0,112	0,95	1,15	0,1	27,3	14,13	27,2	0,73	
		268	Омлет натуральный	150/5	11,2	18	3,8	298	0,1	0,4	0	-	102,8	-	20,3	2,05	
		496	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	19,5	74,3	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	-	0,18	
			Хлеб витаминизированный	60	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
			Фрукт свежий	100													
			<b>ИТОГО:</b>		<b>21,46</b>	<b>24,7</b>	<b>91,72</b>	<b>726,32</b>	<b>0.98</b>	<b>2.08</b>	<b>20.15</b>	<b>4.47</b>	<b>248.36</b>	<b>668.9</b>	<b>185.43</b>	<b>8.7</b>	
			<b>Соотношение Б:Ж:У 1:1:4</b>														
9 день четверг	Обед	104	Щи из свежей капусты и картофеля на курином бульоне со сметаной	250	1,8	3,0	9,3	147,15	0,02	9,5	0,98	0,1	75,18	34,23	14,7	0,98	
		322	Рагу из отварного мяса говяд с овощами	200	14,8	16,8	31,9	334,1	0,13	5,61	15,0	-	19,44	210,63	5,61	2,52	
		495	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,1	17,1	126,2	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	-	0,18	
			Хлеб витаминизированный	60	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34	13,2	0,44	
			<b>ИТОГО:</b>		<b>20,76</b>	<b>20,3</b>	<b>77,62</b>	<b>700,97</b>	<b>0,17</b>	<b>16,19</b>	<b>15,98</b>	<b>0,62</b>	<b>110,22</b>	<b>282,56</b>	<b>33,51</b>	<b>4,12</b>	



