

УТВЕРЖДЕНО
 приказом МОУ "Черемушская ООШ" от 29.08.2022 г. №164/од
 Директор МОУ "Черемушская ООШ"

Е.С. Ярыгина



Меню горячего питания для учащихся 12 лет и старше (5-9 классов)
 МОУ "Черемушская ООШ"

День	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1 (мг)	В2 (мг)	С (мг)	А (р.э.)	Кальций Са (мг)	Фосфор Р (мг)	Магний Mg (мг)	Железо Fe (мг)
1 день	1 день														
	Завтрак														
	182	Каша пшеничная вязкая	250	6,730	0,750	47,760	241,250	0,190	0,040	0,000	37,080	26,760	166,120	35,800	2,800
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	227	Яйцо вареное	40	4,080	2,610	0,280	63,000	0,030	0,180	0,000	100,000	22,000	76,800	4,800	1,000
	1	Бутерброд с маслом	40	2,440	7,540	11,760	119,000	0,060	0,020	0,000	40,000	9,300	29,090	9,890	0,610
	394	Чай с молоком	200	3,530	2,900	15,080	102,660	0,053	0,186	1,580	26,660	149,330	110,130	18,000	0,370
		ИТОГО за завтрак	560	18,360	14,000	84,540	572,910	0,365	0,438	1,580	203,740	211,990	399,540	75,090	5,180
	Обед														
	81	Рассольник домашний на к/б	250	2,075	9,330	16,025	175,750	0,100	0,075	11,810	203,500	50,700	64,900	27,800	1,037
	321	Плов из птицы	250	22,370	10,310	44,610	471,250	0,062	0,140	0,637	217,180	52,650	232,020	54,370	2,450
	342	Компот из яблок	200	0,160	0,160	27,880	114,660	0,010	0,008	1,720	2,000	14,180	4,400	5,140	0,950
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,960	0,360	4,020	52,000	0,054	0,024	0,000	0,000	10,500	47,400	6,600	1,170
	пром.	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
386	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,400	0,400	9,800	44,000	0,030	0,020	10,000	5,000	16,000	11,000	9,000	1,200	
	ИТОГО за обед	850	28,545	20,760	111,995	904,660	0,288	0,279	24,167	427,680	148,630	377,120	109,510	7,207	
	ИТОГО за день	1410	46,905	34,76	196,535	1477,57	0,653	0,717	25,747	631,42	360,62	776,66	184,6	12,387	
2 День	2 день														
	Завтрак														
	229	Омлет натуральный с зеленым горошком	250/30	12,400	14,220	15,390	270,570	0,290	0,940	5,350	578,700	191,900	339,910	50,640	4,010
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	3	Бутерброд с сыром	50	4,730	6,880	14,560	139,000	0,050	0,050	0,070	46,000	96,100	77,600	13,140	0,710
	415	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,940	1,990	20,920	113,400	0,020	0,026	0,370	10,660	127,330	85,460	12,660	0,080
		ИТОГО за завтрак	560	21,650	23,290	60,530	569,970	0,392	1,028	5,790	635,360	419,930	520,370	83,040	5,200
	Обед														
	64	Борщ с картофелем на м/б, со сметанной	250/10	5,787	12,180	21,600	228,300	0,075	0,063	8,788	267,250	56,600	64,420	29,950	1,337
	311	Печень, тушенная в соусе	100	10,420	9,010	11,900	176,300	0,150	1,240	6,840	4,440	29,150	217,750	14,820	4,000
	179	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,280	7,370	63,370	220,150	2,890	0,276	0,000	27,600	26,850	227,180	162,570	5,560
	394	Компот из сушеных фруктов (смесь)	200	0,660	0,090	27,100	132,000	0,002	0,002	0,730	0,660	32,480	15,400	15,460	0,700
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,960	0,360	4,020	52,000	0,054	0,024	0,000	0,000	10,500	47,400	6,600	1,170
	пром.	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	ИТОГО за обед	790	30,687	29,210	137,650	855,700	3,203	1,617	16,358	299,950	160,180	589,550	236,000	13,167	
	ИТОГО за день	1350	52,337	52,5	198,18	1425,27	3,595	2,645	22,148	935,31	580,11	1109,92	319,04	18,367	
3 день	3 день														
	Завтрак														
	220	Макаронные отварные с сыром	250	11,470	8,940	41,100	330,000	0,080	0,080	0,160	100,000	132,500	139,100	34,890	1,860
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	1	Бутерброд с маслом	40	2,440	7,540	11,760	119,000	0,060	0,020	0,000	40,000	9,300	29,090	9,890	0,610
	411	Чай с сахаром	200	0,130	0,020	11,330	45,500	0,002	0,002	3,140	0,000	13,600	0,800	1,400	0,350
		ИТОГО за завтрак	520	15,620	16,700	73,850	541,500	0,174	0,114	3,300	140,000	160,000	186,390	52,780	3,220
	Обед														
	89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	6,638	12,050	21,680	182,760	0,135	0,117	11,200	212,750	29,000	118,150	36,370	1,460
	260	Рыба, припущенная в молоке	100	11,660	8,880	18,110	168,880	0,066	0,088	0,288	35,110	51,770	163,510	25,000	0,570
	179	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,320	6,500	43,990	251,940	0,035	0,022	0,000	26,700	16,560	93,350	30,530	0,630
	394	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,310	0,090	32,800	134,000	0,002	0,006	0,400	0,600	17,000	15,400	5,000	1,000
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,960	0,360	4,020	52,000	0,054	0,024	0,000	0,000	10,500	47,400	6,600	1,170
	пром.	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	ИТОГО за обед	800	26,468	28,080	130,260	836,580	0,324	0,269	11,888	275,160	129,430	455,210	110,100	5,230	
	ИТОГО за день	1320	42,088	44,78	204,11	1378,08	0,498	0,383	15,188	415,16	289,43	641,6	162,88	8,45	

4 день		Завтрак													
251	Запеканка из творога	250	17,350	16,380	42,870	262,500	0,125	0,650	0,600	212,000	368,250	400,750	55,500	1,720	
369	Соус молочный (сладкий)	30	0,580	1,340	3,960	30,440	0,006	0,022	0,080	9,380	18,800	14,680	2,640	0,050	
пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	
416	Какао с молоком сгущенным	200	3,670	2,400	25,090	138,400	0,154	0,100	1,580	34,050	152,200	90,000	19,200	0,640	
1	Бутерброд с маслом	40	2,440	7,540	11,760	119,000	0,060	0,020	0,000	40,000	9,300	29,090	9,890	0,610	
	ИТОГО за завтрак	550	25,620	27,860	93,340	597,34	0,377	0,804	2,260	295,430	553,150	551,920	93,830	3,420	
4 день		Обед													
87	Суп картофельный с бобовыми (горох) на м/б	250	5,488	11,880	20,380	193,400	0,227	0,085	5,810	252,000	46,825	87,170	35,300	2,025	
290	Мясо тушеное с овощами в соусе	250	18,112	20,020	41,210	305,000	0,137	0,200	5,450	29,400	46,760	220,720	52,500	2,220	
394	Компот из сушеных фруктов (курага)	200	0,310	0,090	32,800	134,000	0,002	0,006	0,400	0,600	17,000	15,400	5,000	1,000	
пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,960	0,360	4,020	52,000	0,054	0,024	0,000	0,000	10,500	47,400	6,600	1,170	
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	
386	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,400	0,400	9,800	44,000	0,030	0,020	10,000	5,000	16,000	11,000	9,000	1,200	
	ИТОГО за обед	850	27,850	32,950	117,870	775,400	0,482	0,347	21,660	287,000	141,685	399,090	115,000	8,015	
	ИТОГО за день	1400	53,47	60,81	211,21	1372,74	0,859	1,151	23,92	582,43	694,835	951,01	208,83	11,435	
5 день		Завтрак													
182	Каша гречневая вязкая	250	7,710	7,060	42,150	247,500	0,230	0,100	0,000	30,000	15,120	184,620	122,620	4,120	
пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	
227	Яйцо вареное	40	4,080	2,610	0,280	63,000	0,030	0,180	0,000	100,000	22,000	76,800	4,800	1,000	
1	Бутерброд с маслом	40	2,440	7,540	11,760	119,000	0,060	0,020	0,000	40,000	9,300	29,090	9,890	0,610	
412	Чай с лимоном	200	0,130	0,020	11,330	45,500	0,002	0,002	3,140	0,000	14,200	0,800	2,400	0,350	
	ИТОГО за завтрак	560	15,940	17,430	75,180	522,00	0,354	0,314	3,140	170,000	65,220	308,710	146,310	6,480	
5 день		Обед													
86	Суп картофельный с крупой на к/б	250	3,225	9,350	19,575	190,750	0,095	0,070	8,250	202,250	23,050	6,300	25,000	0,880	
271	Котлеты или биточки рыбные запеченные	100	12,510	6,380	8,480	121,250	0,075	0,062	0,300	30,000	34,870	162,250	26,620	0,710	
136	Картофель отварной	180	3,650	6,200	33,850	187,200	0,190	0,119	26,370	32,400	19,440	100,200	36,840	1,630	
71	Огурец (свежий или консервированный)	100	3,500	1,600	9,200	74,000	0,080	0,000	20,000	0,000	46,000	0,000	28,000	1,200	
417	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	20,740	87,780	0,010	0,010	100,000	133,330	21,330	3,340	3,340	0,630	
пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,960	0,360	4,020	52,000	0,054	0,024	0,000	0,000	10,500	47,400	6,600	1,170	
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	
	ИТОГО за обед	880	27,105	24,370	105,525	759,980	0,536	0,297	154,920	397,980	159,790	336,890	133,000	6,620	
	ИТОГО за день	1440	43,045	41,8	180,705	1281,98	0,89	0,611	158,06	567,98	225,01	645,6	279,31	13,1	
6 день		Завтрак													
185	Каша пшеничная вязкая	250	6,600	6,280	49,080	278,120	0,250	0,030	0,000	38,700	18,750	140,650	40,870	1,700	
пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	
415	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,940	1,990	20,920	113,400	0,020	0,026	0,370	10,660	127,330	85,460	12,660	0,080	
3	Бутерброд с сыром	50	4,730	6,880	14,560	139,000	0,050	0,050	0,070	46,000	96,100	77,600	13,140	0,710	
	ИТОГО за завтрак	530	15,850	15,350	94,220	577,520	0,352	0,118	0,440	95,360	246,780	321,110	73,270	2,890	
6 день		Обед													
88	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	5,600	9,340	22,140	208,250	0,112	0,075	8,250	202,250	44,900	96,300	27,000	1,400	
318,372	Птица тушеная	100	12,060	8,150	6,675	126,930	0,041	0,050	0,021	20,000	18,570	97,070	15,660	0,800	
179	Каша рассыпчатая рисовая	180	4,320	6,500	43,990	251,940	0,035	0,022	0,000	26,700	16,560	93,350	30,330	0,630	
342	Компот из яблок	200	0,160	0,160	27,880	114,660	0,010	0,008	1,720	2,000	14,180	4,400	5,140	0,950	
пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,960	0,360	4,020	52,000	0,054	0,024	0,000	0,000	10,500	47,400	6,600	1,170	
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	
	ИТОГО за обед	780	25,680	24,710	114,365	800,780	0,284	0,191	9,991	250,950	109,310	355,920	91,530	5,350	
	ИТОГО за день	1310	41,53	40,06	208,585	1378,3	0,636	0,309	10,431	346,31	356,09	677,03	164,8	8,24	
7 день		Завтрак													
229	Омлет натуральный с кукурузой консервированной	250/30	12,200	13,440	17,820	258,880	0,270	0,960	2,590	565,800	186,460	335,730	48,300	3,900	
пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	
1	Бутерброд с маслом	40	2,440	7,540	11,760	119,000	0,060	0,020	0,000	40,000	9,300	29,090	9,890	0,610	
394	Чай с молоком	200	3,530	2,900	15,080	102,660	0,053	0,186	1,580	26,660	149,330	110,130	18,000	0,370	
	ИТОГО за завтрак	550	19,750	24,080	54,320	527,540	0,415	1,178	4,170	632,460	349,690	492,350	82,790	5,280	
7 день		Обед													
73	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	250	1,730	11,380	22,225	182,250	0,062	0,062	18,460	257,500	73,200	83,100	22,250	0,780	
308	Запеканка картофельная с мясом	250	18,560	13,480	42,560	366,250	0,166	0,207	37,180	43,750	37,910	216,450	61,660	2,870	
366	Соус томатный	20	0,200	0,700	1,400	13,400	0,003	0,003	0,420	31,800	2,858	4,003	2,070	0,080	
71	Огурец (свежий или консервированный)	100	3,500	1,600	9,200	74,000	0,080	0,000	20,000	0,000	46,000	0,000	28,000	1,200	
394	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,310	0,090	32,800	134,000	0,002	0,006	0,400	0,600	17,000	15,400	5,000	1,000	
пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,960	0,360	4,020	52,000	0,054	0,024	0,000	0,000	10,500	47,400	6,600	1,170	
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	
	ИТОГО за обед	870	27,840	27,810	121,865	868,900	0,399	0,314	76,460	333,650	192,068	383,753	132,180	7,500	
	ИТОГО за день	1420	47,59	51,89	176,185	1396,44	0,814	1,492	80,63	966,11	541,758	876,103	214,97	12,78	

