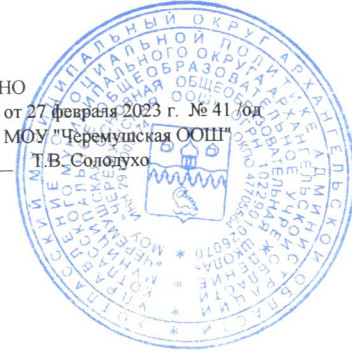


УТВЕРЖДЕНО
приказом МОУ "Черемушская ООШ" от 27 февраля 2023 г. № 41/06д
Исполняющий обязанности директора МОУ "Черемушская ООШ"

Солодуха

Т.В. Солодуха



Меню горячего питания для учащихся 7-11 лет (1-4 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	200	5,390	0,600	38,210	193,000	0,153	0,038	0,000	29,670	21,410	132,900	28,640	2,240
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	4,600	17,400	6,600	4,800	1,000
	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	510	17,020	13,850	74,990	524,660	0,328	0,436	1,580	196,330	206,640	366,320	67,930	4,620
		Обед													
	81	Рассольник домашний на к/б	200	1,660	8,270	12,820	124,600	0,080	0,060	9,450	162,800	40,560	51,920	22,240	0,830
	321	Плов из птицы	200	17,900	8,250	35,690	377,000	0,050	0,112	0,510	173,750	42,120	185,620	43,500	1,960
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	10,500	47,400	6,600	1,170	0,400	
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	1,200	
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	750	23,660	17,640	99,870	759,260	0,256	0,236	21,680	343,550	127,960	317,740	93,080	6,510	
	ИТОГО за день	1260	40,680	31,490	174,860	1283,920	0,584	0,672	23,260	539,880	334,600	684,060	161,010	11,130	
2 день		2 день													
		Завтрак													
	229,10	Омлет натуральный с консервированным зеленым горошком	200/30	10,100	11,600	12,690	221,480	0,250	0,890	4,940	466,380	154,880	275,530	41,760	3,250
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	0,710
	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	0,080
	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	510	19,350	20,670	57,830	520,880	0,352	0,978	5,380	523,040	382,910	455,990	74,160	4,440
		Обед													
	64	Борщ с картофелем на м/б. со сметанной	200/10	4,630	11,350	17,280	174,640	0,060	0,050	7,030	213,800	41,280	51,540	23,960	1,070
	311	Печень тушенная в соусе	90	10,280	9,810	10,710	158,670	0,140	1,120	6,160	4,000	26,240	195,980	13,340	3,960
	179	Каша гречневая, рассыпчатая	150	8,570	6,980	52,810	183,460	2,410	0,230	0,000	23,000	22,380	189,320	135,480	4,640
пром.	Сок в ассортименте	200	1,000	0,000	17,900	78,400	0,000	0,000	0,000	0,000	12,600	12,600	7,200	0,400	
пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,960	0,360	4,020	52,000	0,054	0,024	0,000	10,500	47,400	6,600	1,170	0,400	
пром.	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	1,200	
	ИТОГО за обед	700	28,020	28,700	112,380	694,170	2,696	1,436	13,190	240,800	105,000	514,240	198,580	18,440	
	ИТОГО за день	1210	47,37	49,37	170,21	1215,05	3,048	2,414	18,57	763,84	487,91	970,23	272,74	22,88	

		Завтрак													
3 день	3 день														
	220	Макароны отварные с сыром	230	10,560	8,230	37,820	303,600	0,080	0,080	0,150	92,000	121,900	127,980	36,910	1,720
	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	500	14,710	15,990	70,570	515,100	0,174	0,114	3,290	132,000	149,400	175,270	54,800	3,080
			Обед												
89, 129	Суп картофельный с мясными фрикадельками *	200/20	5,310	10,440	17,350	138,210	0,108	0,094	8,960	170,200	23,300	94,520	29,100	1,170	
260	Рыба, припущенная в молоке	90	11,400	8,900	16,300	152,000	0,060	0,080	0,260	31,600	46,600	147,160	22,500	0,510	
179	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,600	5,420	36,660	209,950	0,029	0,019	0,000	22,250	13,800	77,800	25,450	0,530	
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	710	24,160	25,410	116,790	733,160	0,285	0,235	9,620	224,650	115,800	399,680	95,250	4,780	
	ИТОГО за день	1210	38,87	41,4	187,36	1248,26	0,459	0,349	12,91	356,65	265,2	574,95	150,05	7,86	
		Завтрак													
4 день	4 день														
	251	Запеканка из творога	200	17,080	13,100	34,300	241,000	0,100	0,520	0,480	170,000	294,600	420,600	44,400	1,380
	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	500	25,350	24,580	84,770	575,84	0,352	0,674	2,140	253,430	479,500	571,770	82,730	3,080
			Обед												
87	Суп картофельный с бобовыми (горох) на м/б	200	4,390	10,310	19,050	154,720	0,182	0,068	4,650	201,600	37,460	69,740	28,240	1,620	
290	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	16,080	17,620	32,970	244,000	0,110	0,160	4,360	23,520	37,410	176,580	42,000	1,780	
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	750	24,720	28,980	108,300	675,72	0,410	0,290	19,410	230,720	122,970	337,520	97,440	7,170	
	ИТОГО за день	1250	50,07	53,56	193,07	1251,56	0,762	0,964	21,55	484,15	602,47	909,29	180,17	10,25	
		Завтрак													
5 день	5 день														
	182	Каша гречневая вязкая	200	6,170	5,650	33,720	198,000	0,190	0,080	0,000	24,000	12,100	147,700	98,100	3,300
	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	510	14,400	16,020	66,750	472,50	0,314	0,294	3,140	164,000	62,200	271,790	121,790	5,660
			Обед												
86	Суп картофельный с крупой на к/б	200	2,580	8,280	15,660	152,600	0,076	0,056	6,600	161,800	18,440	5,004	20,000	0,710	
271	Котлеты или биточки рыбные запеченные	90	11,350	5,740	7,630	109,130	0,068	0,056	0,270	27,000	25,100	116,820	19,160	0,500	
339	Пюре картофельное	150	3,060	6,300	24,430	157,250	0,139	0,111	18,160	32,400	36,970	80,590	27,750	1,010	
71	Огурец (свежий или консервированный)	60	2,000	1,000	5,500	44,400	0,050	0,000	12,000	0,000	27,600	0,000	16,800	0,700	
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	750	23,210	22,160	87,640	650,16	0,429	0,269	137,030	354,530	144,540	270,554	100,250	5,120	
	ИТОГО за день	1260	37,61	38,18	154,39	1122,66	0,743	0,563	140,17	518,53	206,74	542,344	222,04	10,78	

		6 День														
		Завтрак														
6 день	185	Каша пшениная вязкая	200	5,330	5,030	39,270	222,500	0,200	0,025	0,000	30,960	15,000	112,520	32,700	1,360	
	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		480	14,580	14,100	84,410	521,90	0,302	0,113	0,440	87,620	243,030	292,980	65,100	2,550	
			Обед													
	88	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	200	4,480	8,270	17,710	166,600	0,090	0,060	6,600	161,800	35,920	77,040	21,600	1,120	
	318,372	Птица тушеная	90	11,030	7,340	6,000	114,240	0,037	0,045	0,019	18,000	16,720	87,370	14,100	0,720	
	179	Каша рисовая, рассыпчатая	150	3,600	5,420	36,660	209,950	0,029	0,019	0,000	22,250	13,800	77,800	25,450	0,530	
	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		790	23,210	22,150	111,730	748,45	0,282	0,188	18,339	209,050	111,720	322,410	88,490	6,090		
ИТОГО за день		1270	37,79	36,25	196,14	1270,35	0,584	0,301	18,779	296,67	354,75	615,39	153,59	8,64		
		7 день														
		Завтрак														
7 день	229	Омлет натуральный с кукурузой консервированной	200/30	9,900	10,820	15,120	209,790	0,211	0,780	2,180	453,480	149,350	271,350	39,420	3,140	
	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		500	17,450	21,460	51,620	478,45	0,356	0,998	3,760	520,140	312,580	427,970	73,910	4,520	
			Обед													
	73	Ши из свежей капусты с картофелем на м/б	200	1,390	9,910	17,780	137,800	0,050	0,050	14,770	206,000	58,560	66,480	17,800	0,630	
	308	Запеканка картофельная с мясом	200	14,850	11,980	34,050	293,000	0,133	0,166	29,750	35,000	30,330	173,160	49,330	2,300	
	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)	60	2,000	1,000	5,500	44,400	0,050	0,000	12,000	0,000	27,600	0,000	16,800	0,700	
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		730	22,290	24,240	105,210	721,60	0,324	0,261	57,340	273,400	151,448	323,843	104,200	6,280		
ИТОГО за день		1230	39,74	45,7	156,83	1200,05	0,68	1,259	61,1	793,54	464,028	751,813	178,11	10,8		
		8 день														
		Завтрак														
8 день	185	Каша овсяная вязкая	200	5,350	2,750	35,950	174,000	0,190	0,040	0,000	23,000	24,500	134,300	56,200	1,540	
	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	
	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		510	17,120	15,500	82,740	541,40	0,466	0,352	1,580	197,050	212,600	347,590	96,690	4,190	
			Обед													
	95	Суп рыбный с крупой	200	8,600	8,410	14,330	167,000	0,060	0,110	9,110	12,000	45,300	133,280	47,350	1,270	
	323	Котлеты, рубленные из птицы	90	16,800	3,540	14,000	154,500	0,090	0,060	0,000	10,500	12,600	127,000	25,350	1,485	
	354	Капуста тушеная	150	3,130	5,560	15,380	132,000	0,050	0,600	24,990	105,000	85,000	56,400	31,800	1,220	
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		
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		790	33,150	18,750	87,930	684,28	0,326	0,836	144,100	265,830	195,330	395,820	130,040	7,375		
ИТОГО за день		1300	50,27	34,25	170,67	1225,68	0,792	1,188	145,68	462,88	407,93	743,41	226,73	11,565		

