

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОБУ «Дружбинская СОШ»
Соль-Илецкого городского округа
Оренбургской области


И.Г.Малицкая

«01» февраля 2023 г.

**Ежедневное 10-дневное меню
МОБУ «Дружбинская СОШ»
для организации питания
обучающихся 1-4 классов**

Организация: Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение "Дружбинская средняя общеобразовательная школа" Соль-Илецкого городского округа Оренбургской области

Название меню: Ежедневное 10-дневное меню для 1-4 классов

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.02.2022 - 28.05.2023

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рет.эк	мкг	мг	мг	мг	мг
	Понедельник, 1 неделя														
	Завтрак														
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,03	0,03	732,9	0	3,63	89,79	123,26	13,5	15,6
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3	0,11	0,1	183,75	0	2,95	363,58	479,07	94,27	135
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9
	Итого за Завтрак	650	38,1	17	81,9	633,7	0,21	0,17	922,03	0	17,74	680,23	947,76	198,77	170
	Итого за день	650	38,1	17	81,9	633,7	0,21	0,17	922,03	0	17,74	680,23	947,76	198,77	170
	Вторник, 1 неделя														
	Завтрак														
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	121,52	0	23,11	85,27	163,47	27,79	10,4
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4	0,18	0,24	34,08	0,11	11,92	363,57	1025,8	32,74	55,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4
	Итого за Завтрак	560	30,2	29,9	69,8	669,3	0,26	0,29	170,6	0,11	35,05	679,79	1264,3	180,41	81,8
	Итого за день	560	30,2	29,9	69,8	669,3	0,26	0,29	170,6	0,11	35,05	679,79	1264,3	180,41	81,8

	Среда, 1 неделя															
	Завтрак															
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	136,27	19,21	11	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120	
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	0,07	0,07	6,3	0	0,63	210,97	228,85	32,98	64,1	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	
	Итого за Завтрак	560	31,9	13,8	83,2	585,3	0,35	0,25	26,55	0,09	4,07	671,35	689,61	177,61	213	
	Итого за день	560	31,9	13,8	83,2	585,3	0,35	0,25	26,55	0,09	4,07	671,35	689,61	177,61	213	
	Четверг, 1 неделя															
	Завтрак															
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,03	0,03	732,9	0	3,63	89,79	123,26	13,5	15,6	
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,05	0,06	286,32	0,02	1,31	248,86	208,85	34,93	54,5	
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,3	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	
	Итого за Завтрак	550	27,6	20,6	73,7	591,7	0,22	0,28	1054,83	0,11	5,62	737,24	643,44	329,94	117	
	Итого за день	550	27,6	20,6	73,7	591,7	0,22	0,28	1054,83	0,11	5,62	737,24	643,44	329,94	117	
	Пятница, 1 неделя															
	Завтрак															
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50	0,03	0,05	24,41	0,17	8,15	69,62	97,14	14	8,22	
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7	0,17	0,14	324,59	0	14,06	351,73	923,21	40,23	117	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	
	Итого за Завтрак	560	32	13,2	66,1	512,1	0,26	0,22	364	0,17	22,23	652,3	1095,4	174,11	141	

	Итого за день	560	32	13,2	66,1	512,1	0,26	0,22	364	0,17	22,23	652,3	1095,4	174,11	141
	Понедельник, 2 неделя														
	Завтрак														
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,03	0,03	732,9	0	3,63	89,79	123,26	13,5	15,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,05	0,06	286,32	0,02	1,31	248,86	208,85	34,93	54,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9
	Итого за Завтрак	650	26,4	19	80,7	600,5	0,36	0,25	1043,79	0,11	16,1	714,96	896,9	186,05	209
	Итого за день	650	26,4	19	80,7	600,5	0,36	0,25	1043,79	0,11	16,1	714,96	896,9	186,05	209
	Вторник, 2 неделя														
	Завтрак														
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	0,04	122,25	0	34,78	88,69	247,73	40,39	15,2
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,2
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2	0,08	0,15	22,12	0,09	0,12	247,73	294,6	39,9	26,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6
	Итого за Завтрак	550	26,3	29,1	81,9	695,2	0,27	0,31	183,17	0,18	45,12	697,85	1204,5	235,86	77,3
	Итого за день	550	26,3	29,1	81,9	695,2	0,27	0,31	183,17	0,18	45,12	697,85	1204,5	235,86	77,3
	Среда, 2 неделя														
	Завтрак														
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	200,99	127,85	12,1	9,66
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	0,07	0,07	6,3	0	0,63	210,97	228,85	32,98	64,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6

	Итого за Завтрак	550	28,3	14,9	76,3	553,1	0,19	0,13	97,85	0,09	2,93	761,28	468,46	224,99	90,3
	Итого за день	550	28,3	14,9	76,3	553,1	0,19	0,13	97,85	0,09	2,93	761,28	468,46	224,99	90,3
	Четверг, 2 неделя														
	Завтрак														
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,03	0,03	732,9	0	3,63	89,79	123,26	13,5	15,6
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,6
54-24м	Шницель из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	0,07	0,07	6,3	0	0,63	210,97	228,85	32,98	64,1
54-21г	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6
	Итого за Завтрак	550	30,9	19	86,3	640,6	0,21	0,29	774,81	0,09	4,94	703,11	656,19	328,81	143
	Итого за день	550	30,9	19	86,3	640,6	0,21	0,29	774,81	0,09	4,94	703,11	656,19	328,81	143
	Пятница, 2 неделя														
	Завтрак														
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	121,52	0	23,11	85,27	163,47	27,79	10,4
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,14	0,13	8,34	0	10,91	169,44	691,54	62,08	33,3
54-23м	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	0,07	0,07	6,3	0	0,63	210,97	228,85	32,98	64,1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6
	Итого за Завтрак	550	28,1	16,2	85,2	598,6	0,27	0,23	151,16	0	34,67	665,33	1121,2	238,93	115
	Итого за день	550	28,1	16,2	85,2	598,6	0,27	0,23	151,16	0	34,67	665,33	1121,2	238,93	115
		Масса	Белки	Жиры	Углевод	Энергетич	В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рет.эк	мкг	мг	мг	мг	мг
	Средние показатели за Завтрак	573	29,98	19,27	78,51	608,01	0,26	0,24	210	0,1	18,85	696,34	330	227,55	136
	Средние показатели за период	573	30	19,3	78,5	608	0,3	0,2	210	0,1	18,9	696,3	330	227,6	136