

«УТВЕРЖДАЮ»

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

И.Г.Малицкая



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

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: 01.04.2023 - 28.05.2023

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.з	мкг	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
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3	0,11	0,1	183,75	0	2,95	363,58
54-19гн	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0,1	1,6	8,6	0	0,01	2,28	0	1,24	3,18
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5
	Итого за Завтрак	660	39	17,1	81,8	637,8	0,23	0,18	923,93	0	17,82	732,05
	Итого за день	660	39	17,1	81,8	637,8	0,23	0,18	923,93	0	17,82	732,05
	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
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
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5
	Итого за Завтрак	560	30,4	29,9	71,7	677,1	0,26	0,28	170,6	0,11	35,05	698,39
	Итого за день	560	30,4	29,9	71,7	677,1	0,26	0,28	170,6	0,11	35,05	698,39

	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	
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	
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	
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	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	
	Итого за Завтрак	660	27,2	19,1	85,6	623,9	0,38	0,26	1043,79	0,11	16,1	764,86	
	Итого за день	660	27,2	19,1	85,6	623,9	0,38	0,26	1043,79	0,11	16,1	764,86	
	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	
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	
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	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	
	Итого за Завтрак	560	27,1	29,2	86,8	718,6	0,29	0,32	183,17	0,18	45,12	747,75	
	Итого за день	560	27,1	29,2	86,8	718,6	0,29	0,32	183,17	0,18	45,12	747,75	
	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	
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8	0,08	0,08	30,58	0	3,6	213,92	
54-19гн	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0,1	1,6	8,6	0	0,01	2,28	0	1,24	3,18	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7	0,02	0,02	3,3	0	0	99	
	Итого за Завтрак	590	44,5	16,1	86,4	669,2	0,24	0,17	127,41	0,09	7,1	915,63	

	Итого за день	590	44,5	16,1	86,4	669,2	0,24	0,17	127,41	0,09	7,1	915,63
	Четверг, 2 неделя											
	Завтрак											
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8
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
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
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5
	Итого за Завтрак	560	31,7	13,1	88,4	598,2	0,22	0,29	47,91	0,09	7,31	668,02
	Итого за день	560	31,7	13,1	88,4	598,2	0,22	0,29	47,91	0,09	7,31	668,02
	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
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282	0,19	0,16	40,9	0,11	12,83	358,77
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7	0,02	0,02	3,3	0	0	99
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5
	Итого за Завтрак	590	38,3	17,3	84,6	647	0,3	0,23	166,92	0,11	37,54	800,5
	Итого за день	590	38,3	17,3	84,6	647	0,3	0,23	166,92	0,11	37,54	800,5
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг ретинола	мкг	мг	мг

K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МКГ	МКГ	МКГ
123,26	13,5	15,57	22,38	0,66	10,19	0,09	21,57
479,07	94,27	135,41	291,89	2,51	49,72	34,42	211,65
58,33	64,71	6,8	11,25	0,92	0,26	0,03	1,44
278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
985,16	198,48	173,78	369,02	6,84	63,77	37,84	249,91
985,16	198,48	173,78	369,02	6,84	63,77	37,84	249,91
163,47	27,79	10,4	19,21	0,36	9,81	0,16	8,34
1025,77	32,74	55,7	288,42	4,29	56,1	0,5	124,04
0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
1235,91	178,61	75,21	344,44	5,28	67,51	3,66	139,63
1235,91	178,61	75,21	344,44	5,28	67,51	3,66	139,63

136,27	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4
219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06
228,85	32,98	64,05	143,72	1,37	17,09	18,39	102,3
30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
661,21	175,81	206,72	387,24	7,44	52,97	25,28	137,71
661,21	175,81	206,72	387,24	7,44	52,97	25,28	137,71

84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
208,85	34,93	54,51	112,34	1	35,07	12,19	94,95
220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
614,08	332,24	111,42	341,02	3,73	70,94	17,72	162,57
614,08	332,24	111,42	341,02	3,73	70,94	17,72	162,57

97,14	14	8,22	31,24	0,63	10,92	2,31	9,62
923,21	40,23	116,69	240,64	2,67	53,71	21,3	195,45
0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
1067,02	172,31	134,02	308,69	3,93	66,23	26,61	212,32
1067,02	172,31	134,02	308,69	3,93	66,23	26,61	212,32

123,26	13,5	15,57	22,38	0,66	10,19	0,09	21,57
219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06
208,85	34,93	54,51	112,34	1	35,07	12,19	94,95
30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
906,2	188,05	210,8	367,73	9,23	71,15	19,12	148,53
906,2	188,05	210,8	367,73	9,23	71,15	19,12	148,53

247,73	40,39	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26	12,66
624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
294,6	39,9	26,17	183,46	2,56	19,54	3,93	61,76
0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
1213,83	237,86	78,69	335,05	4,77	60,33	7,97	124,46
1213,83	237,86	78,69	335,05	4,77	60,33	7,97	124,46

127,85	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13	11,85
53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
381,41	132,35	111,28	219,88	1,86	28,93	28,91	197,64
58,33	64,71	6,8	11,25	0,92	0,26	0,03	1,44
46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
33	8,7	6	27	0,63	0	0	0
700,89	333,69	147,93	352,73	5,1	59,42	32,13	230,1

700,89	333,69	147,93	352,73	5,1	59,42	32,13	230,1
--------	--------	--------	--------	-----	-------	-------	-------

84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19
228,85	32,98	64,05	143,72	1,37	17,09	18,39	102,3
220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
626,83	331,11	137,36	404,27	3,86	52,95	31,1	185,19
626,83	331,11	137,36	404,27	3,86	52,95	31,1	185,19

163,47	27,79	10,4	19,21	0,36	9,81	0,16	8,34
990,15	31,63	126	269,75	2,87	54,58	25,84	208,63
92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2
33	8,7	6	27	0,63	0	0	0
46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
1325,59	136,24	152,53	352,29	5,19	66,79	29,11	227,42
1325,59	136,24	152,53	352,29	5,19	66,79	29,11	227,42

K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МКГ	МКГ	МКГ