

«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
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>											
	<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>39</b>	<b>17,1</b>	<b>81,8</b>	<b>637,8</b>	<b>0,23</b>	<b>0,18</b>	<b>923,93</b>	<b>0</b>	<b>17,82</b>	<b>732,05</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>39</b>	<b>17,1</b>	<b>81,8</b>	<b>637,8</b>	<b>0,23</b>	<b>0,18</b>	<b>923,93</b>	<b>0</b>	<b>17,82</b>	<b>732,05</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>											
	<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>30,4</b>	<b>29,9</b>	<b>71,7</b>	<b>677,1</b>	<b>0,26</b>	<b>0,28</b>	<b>170,6</b>	<b>0,11</b>	<b>35,05</b>	<b>698,39</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>30,4</b>	<b>29,9</b>	<b>71,7</b>	<b>677,1</b>	<b>0,26</b>	<b>0,28</b>	<b>170,6</b>	<b>0,11</b>	<b>35,05</b>	<b>698,39</b>



	<b>Понедельник, 2 неделя</b>												
	<b>Завтрак</b>												
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	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>27,2</b>	<b>19,1</b>	<b>85,6</b>	<b>623,9</b>	<b>0,38</b>	<b>0,26</b>	<b>1043,79</b>	<b>0,11</b>	<b>16,1</b>	<b>764,86</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>27,2</b>	<b>19,1</b>	<b>85,6</b>	<b>623,9</b>	<b>0,38</b>	<b>0,26</b>	<b>1043,79</b>	<b>0,11</b>	<b>16,1</b>	<b>764,86</b>	
	<b>Вторник, 2 неделя</b>												
	<b>Завтрак</b>												
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	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>27,1</b>	<b>29,2</b>	<b>86,8</b>	<b>718,6</b>	<b>0,29</b>	<b>0,32</b>	<b>183,17</b>	<b>0,18</b>	<b>45,12</b>	<b>747,75</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>27,1</b>	<b>29,2</b>	<b>86,8</b>	<b>718,6</b>	<b>0,29</b>	<b>0,32</b>	<b>183,17</b>	<b>0,18</b>	<b>45,12</b>	<b>747,75</b>	
	<b>Среда, 2 неделя</b>												
	<b>Завтрак</b>												
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	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>44,5</b>	<b>16,1</b>	<b>86,4</b>	<b>669,2</b>	<b>0,24</b>	<b>0,17</b>	<b>127,41</b>	<b>0,09</b>	<b>7,1</b>	<b>915,63</b>	

	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>44,5</b>	<b>16,1</b>	<b>86,4</b>	<b>669,2</b>	<b>0,24</b>	<b>0,17</b>	<b>127,41</b>	<b>0,09</b>	<b>7,1</b>	<b>915,63</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>											
	<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>31,7</b>	<b>13,1</b>	<b>88,4</b>	<b>598,2</b>	<b>0,22</b>	<b>0,29</b>	<b>47,91</b>	<b>0,09</b>	<b>7,31</b>	<b>668,02</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>31,7</b>	<b>13,1</b>	<b>88,4</b>	<b>598,2</b>	<b>0,22</b>	<b>0,29</b>	<b>47,91</b>	<b>0,09</b>	<b>7,31</b>	<b>668,02</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>											
	<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>38,3</b>	<b>17,3</b>	<b>84,6</b>	<b>647</b>	<b>0,3</b>	<b>0,23</b>	<b>166,92</b>	<b>0,11</b>	<b>37,54</b>	<b>800,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>38,3</b>	<b>17,3</b>	<b>84,6</b>	<b>647</b>	<b>0,3</b>	<b>0,23</b>	<b>166,92</b>	<b>0,11</b>	<b>37,54</b>	<b>800,5</b>
		<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>А</b>	<b>Д</b>	<b>С</b>	<b>Na</b>
		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
<b>985,16</b>	<b>198,48</b>	<b>173,78</b>	<b>369,02</b>	<b>6,84</b>	<b>63,77</b>	<b>37,84</b>	<b>249,91</b>
<b>985,16</b>	<b>198,48</b>	<b>173,78</b>	<b>369,02</b>	<b>6,84</b>	<b>63,77</b>	<b>37,84</b>	<b>249,91</b>
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
<b>1235,91</b>	<b>178,61</b>	<b>75,21</b>	<b>344,44</b>	<b>5,28</b>	<b>67,51</b>	<b>3,66</b>	<b>139,63</b>
<b>1235,91</b>	<b>178,61</b>	<b>75,21</b>	<b>344,44</b>	<b>5,28</b>	<b>67,51</b>	<b>3,66</b>	<b>139,63</b>

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
<b>661,21</b>	<b>175,81</b>	<b>206,72</b>	<b>387,24</b>	<b>7,44</b>	<b>52,97</b>	<b>25,28</b>	<b>137,71</b>
<b>661,21</b>	<b>175,81</b>	<b>206,72</b>	<b>387,24</b>	<b>7,44</b>	<b>52,97</b>	<b>25,28</b>	<b>137,71</b>

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
<b>614,08</b>	<b>332,24</b>	<b>111,42</b>	<b>341,02</b>	<b>3,73</b>	<b>70,94</b>	<b>17,72</b>	<b>162,57</b>
<b>614,08</b>	<b>332,24</b>	<b>111,42</b>	<b>341,02</b>	<b>3,73</b>	<b>70,94</b>	<b>17,72</b>	<b>162,57</b>

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
<b>1067,02</b>	<b>172,31</b>	<b>134,02</b>	<b>308,69</b>	<b>3,93</b>	<b>66,23</b>	<b>26,61</b>	<b>212,32</b>
<b>1067,02</b>	<b>172,31</b>	<b>134,02</b>	<b>308,69</b>	<b>3,93</b>	<b>66,23</b>	<b>26,61</b>	<b>212,32</b>

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
<b>906,2</b>	<b>188,05</b>	<b>210,8</b>	<b>367,73</b>	<b>9,23</b>	<b>71,15</b>	<b>19,12</b>	<b>148,53</b>
<b>906,2</b>	<b>188,05</b>	<b>210,8</b>	<b>367,73</b>	<b>9,23</b>	<b>71,15</b>	<b>19,12</b>	<b>148,53</b>

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
<b>1213,83</b>	<b>237,86</b>	<b>78,69</b>	<b>335,05</b>	<b>4,77</b>	<b>60,33</b>	<b>7,97</b>	<b>124,46</b>
<b>1213,83</b>	<b>237,86</b>	<b>78,69</b>	<b>335,05</b>	<b>4,77</b>	<b>60,33</b>	<b>7,97</b>	<b>124,46</b>

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
<b>700,89</b>	<b>333,69</b>	<b>147,93</b>	<b>352,73</b>	<b>5,1</b>	<b>59,42</b>	<b>32,13</b>	<b>230,1</b>

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
<b>626,83</b>	<b>331,11</b>	<b>137,36</b>	<b>404,27</b>	<b>3,86</b>	<b>52,95</b>	<b>31,1</b>	<b>185,19</b>
<b>626,83</b>	<b>331,11</b>	<b>137,36</b>	<b>404,27</b>	<b>3,86</b>	<b>52,95</b>	<b>31,1</b>	<b>185,19</b>

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
<b>1325,59</b>	<b>136,24</b>	<b>152,53</b>	<b>352,29</b>	<b>5,19</b>	<b>66,79</b>	<b>29,11</b>	<b>227,42</b>
<b>1325,59</b>	<b>136,24</b>	<b>152,53</b>	<b>352,29</b>	<b>5,19</b>	<b>66,79</b>	<b>29,11</b>	<b>227,42</b>

<b>K</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>I</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
<b>МГ</b>	<b>МГ</b>	<b>МГ</b>	<b>МГ</b>	<b>МГ</b>	<b>МКГ</b>	<b>МКГ</b>	<b>МКГ</b>