

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Деевская СОШ»

Жолобов А.А. Жолобов А.А.

«24» 08. 2023 года



Примерное двухнедельное меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд

обучающихся МОУ «Деевская СОШ» (сезон: весенне-летний, возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и

старше)

№	Наименование	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК		7-11 л	12-18л																								
177	Каша «Дружба»	200/5	200/5	10,44	10,44	11,11	11,1	41,3	41,3	307,00	307,00	0,26	0,26	1,20	1,20	81,00	81,00	158,6	158,6	257,3	257,3	86,70	86,70	2,75	2,75		
41	Масло сливочное порционно	10	15	0,00	0,00	8,2	12,3	0,10	0,15	75,00	112,5	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	88,50	1,00	1,50	2,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	60	60																								
959	Какао с молоком	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,2	145,2	0,04	0,04	1,30	1,30	0,01	0,01	122,0	122,0	90,00	90,00	14,00	14,00	0,56	0,56		
	Вафли	40	50																								

527,2 564,7

ОБЕД

42	Салат «Капустный»	60	100	0,85	1,41	3,05	5,08	5,19	8,65	51,54	85,90	0,01	0,02	20,97	34,95	0,00	0,00	26,80	44,67	14,83	24,71	7,90	13,16	0,32	0,54
208	Суп «Курица-пеструшка»	200	250	2,15	2,69	2,27	2,84	13,71	17,14	83,8	104,75	0,090	0,11	6,60	8,25	0,00	0,00	19,68	24,60	53,32	66,65	21,60	27,00	0,87	1,09
679	Греча отварная с маслом	150	200	7,46	9,94	5,61	7,48	35,84	47,78	230,45	307,26	0,18	0,24	0,00	0,00	0,02	0,02	12,98	17,30	208,5	278,0	67,5	90,00	3,95	5,26
608	Котлета мясная	100	120	12,44	15,55	9,24	11,5	12,56	15,7	183,00	228,75	0,08	0,10	0,12	0,15	23,00	28,75	35,00	43,75	133,10	166,38	25,70	32,13	1,20	1,50
	Хлеб пшеничный	60	60																						
943	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	14,00	14,00	28,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40
	Яблоко	150	150																						

576,79 754,66

ИТОГО:

1103,99 1319,36

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

390	Каша «Манная» молочная	200/5	200/5	6,24	6,24	6,10	6,10	19,70	19,70	158,64	158,64	0,08	0,08	1,09	1,09	36,72	36,72	192,17	192,17	156,05	156,05	23,52	23,52	0,30	0,30
42	Сыр порционно	10	20	2,32	4,64	2,95	5,90	0,00	0,00	36,40	72,80	0,00	0,01	0,07	0,14	26,00	52,00	88,0	176,0	50,00	100,0	3,50	7,00	0,10	0,20
951	Хлеб пшеничный	60	60																						
	Кофе на молоке	200	200	1,40	1,40	2,00	2,00	22,40	22,40	116,00	116,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,08	0,08	34,00	34,00	45,00	45,00	7,00	7,00	0,00	0,00
	Печенье	40	50																						

311,04 347,44

ОБЕД

14	Салат из свежих помидоров с луком	60	100	0,68	1,13	3,71	6,19	2,83	4,72	47,46	79,1	0,04	0,06	12,25	20,42	0,00	0,00	10,55	17,58	19,73	32,88	10,67	17,79	10,6	17,7
187	Суп «Щи»	200	250	1,40	1,75	3,91	4,89	6,79	8,49	67,80	84,75	0,05	0,06	14,77	18,46	0,00	0,00	34,66	43,33	38,1	47,63	17,8	22,25	0,64	0,80
304	Плов с говядиной	210	260	20,30	25,38	17,00	21,25	35,69	44,61	377,00	471,25	0,06	0,08	1,01	1,26	48,00	60,00	45,10	56,38	199,30	249,13	47,50	59,38	2,19	2,74
	Хлеб пшеничный	60	60																						
859	Компот из свежих фруктов	200	200	0,20	0,20	0,20	0,20	22,30	22,30	110,00	110,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	12,00	2,4	2,4	0,00	0,00	0,80	0,80
	Груша	150	150																						

602,26 745,1

ИТОГО:

913,30 1092,54

СРЕДА

ЗАВТРАК

438	Омлет натуральный	150/5	200/5	14,27	18,99	22,16	28,32	2,65	3,51	267,93	345,90	0,10	0,13	0,25	0,33	345,00	452,90	114,20	151,72	260,50	346,49	19,50	25,97	2,94	3,91
1107	Булочка «Школьная»	80	80	5,01	7,52	1,92	2,88	33,57	50,36	172,00	258,00	0,04	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	13,5	20,25	46,10	69,15	19,40	29,10	0,88	1,32
	Хлеб пшеничный	60	60																						
41	Масло сливочное порционно	10	15	0,00	0,00	8,2	12,3	0,10	0,15	75,00	112,5	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	88,50	1,00	1,50	2,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
943	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	14,00	14,00	28,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40

467,93 631,90

ОБЕД

13	Салат из свежих огурцов	60	100	0,46	0,76	3,65	6,09	1,43	2,38	40,38	67,3	0,02	0,03	5,70	9,50	0,00	0,00	13,11	21,85	24,01	40,02	7,98	13,30	0,34	0,57
----	-------------------------	----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	------	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	-------	------	------

197	Суп	200	250	1,68	2,10	4,09	5,11	13,27	16,59	96,60	120,75	0,08	0,10	6,03	7,54	0,00	0,00	21,16	26,45	57,56	71,95	20,72	25,90	0,78	0,98
	«Рассольный» петербургский																								
255	Котлета рыбная	100	120	10,64	13,30	3,76	4,70	7,67	9,59	107,00	133,75	0,07	0,09	0,34	0,43	21,00	26,25	42,70	53,38	146,8	183,5	24,00	30,00	0,59	0,74
694	Пюре картофельное	150	200	3,06	4,08	4,80	6,40	20,45	27,26	137,25	183,00	0,14	0,18	18,17	24,22	25,50	34,00	36,98	49,30	86,60	115,46	27,75	37,00	1,01	1,34
	Хлеб пшеничный	60	60																						
868	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0,04	0,00	0,00	24,76	24,76	94,20	94,20	0,01	0,01	1,08	1,08	0,00	0,00	6,40	6,40	3,6	3,6	0,00	0,00	0,18	0,18
	Апельсин	150	150																						
		475,43 599,00																							
ИТОГО:		943,36 1230,90																							

ЧЕТВЕРТ

ЗАВТРАК																									
168	Каша рисовая на молоке	160	210	2,32	3,09	3,96	4,07	27,83	35,46	161,00	197,00	0,03	0,04	0,00	0,00	20,00	20,00	8,60	10,70	29,40	38,60	5,90	7,90	0,36	0,47
41	Масло сливочное порционно	10	15	0,00	0,00	8,20	12,30	0,10	0,15	75,00	112,50	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	88,50	1,00	1,50	2,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	60																						
959	Какао с молоком	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,2	145,2	0,04	0,04	1,30	1,30	0,01	0,01	122,0	122,0	90,00	90,00	14,00	14,00	0,56	0,56
	Пряник	80	80																						
381,2 454,70																									
ОБЕД																									
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	0,59	0,98	3,69	6,15	2,24	3,73	44,52	74,20	0,03	0,05	10,06	16,76	0,00	0,00	11,21	18,68	20,77	34,61	9,76	16,26	0,44	0,74
170	Суп «Борщ»	200	250	1,45	1,81	3,93	4,91	10,02	12,53	82,00	102,50	0,04	0,05	8,23	10,29	0,00	0,00	35,50	44,38	42,58	53,23	21,00	26,25	0,95	1,19

301	Кура порционно	100	120	17,65	22,06	14,58	18,23	4,70	5,88	221,00	276,25	0,05	0,06	0,02	0,03	43,0	53,75	54,5	68,13	132,9	166,13	20,3	25,38	1,62	2,03
688	Макаронны отварные	150	200	5,52	7,36	4,52	6,02	26,45	35,26	168,45	224,60	0,06	0,08	0,00	0,00	21,00	28,00	4,86	6,48	37,17	49,56	21,12	28,16	1,11	1,48
	Хлеб пшеничный	60	60																						
943	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	14,00	14,00	28,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40
	Банан	150	150																						
		543,97 705,55																							
ИТОГО:		925,17 1160,25																							

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

93	Суп молочный с вермишелью	200	250	5,75	7,19	5,21	6,51	18,84	23,55	145,20	181,50	0,09	0,11	0,91	1,14	30,60	38,25	161,62	202,03	137,98	172,48	24,14	30,18	0,51	0,64
42	Сыр порционно	10	20	2,32	4,64	2,95	5,90	0,00	0,00	36,40	72,80	0,00	0,01	0,07	0,14	26,00	52,00	88,00	176,0	50,00	100,0	3,50	7,00	0,10	0,20
	Хлеб пшеничный	60	60																						
951	Кофе на молоке	200	200	1,40	1,40	2,00	2,00	22,40	22,40	116,00	116,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,08	0,08	34,00	34,00	45,00	45,00	7,00	7,00	0,00	0,00
	Вафли	40	50																						
		297,60 370,30																							

ОБЕД

10	Салат из зеленого горошка	60	100	2,98	2,98	5,19	5,19	6,25	6,25	83,60	83,60	0,11	0,11	11,00	11,00	0,68	0,68	21,45	21,45	59,95	59,95	20,80	20,80	0,68	0,68
87	Суп «Рыбный»	200	250	6,89	8,61	6,72	8,40	11,47	14,34	133,80	167,25	0,08	0,10	7,29	9,11	12,00	15,00	36,24	45,30	144,22	176,53	37,88	47,35	1,01	1,26
690	Печень по-строгановски	50/55	50/55	17,43	17,43	11,64	11,64	7,10	7,10	162,31	162,31	6,36	6,36	25,61	25,61	5,84	5,84	20,40	20,40	241,17	241,17	16,25	16,25	5,10	5,10
679	Рис отварной	150	200	6,60	8,80	4,38	5,84	35,27	47,02	213,71	284,94	0,11	0,14	0,00	0,00	0,02	0,02	16,64	22,18	134,43	179,24	47,34	63,12	1,55	2,06
	Хлеб пшеничный	60	60																						
869	Кисель	200	200	0,14	0,14	0,04	0,04	27,50	27,50	110,80	110,80	0,01	0,01	1,83	1,83	0,00	0,00	13,98	13,98	9,06	9,06	4,16	4,16	0,14	0,14

СРЕДА	
ЗАВТРАК	
438 Омлет	150/5 200/5 14,27 18,99 22,16 28,32 2,65 3,51 267,93 345,90 0,10 0,13 0,25 0,33 345,00 452,90 114,20 151,72 260,50 346,49 19,50 25,97 2,94 3,91
натуральный	
42 Сыр	10 20 2,32 4,64 2,95 5,90 0,00 0,00 0,00 36,40 72,80 0,00 0,01 0,07 0,14 26,00 52,00 88,0 176,0 50,00 100,0 3,50 7,00 0,10 0,20
порционно	
Хлеб	60 60
пшеничный	
943 Чай с сахаром	200 200 0,20 0,20 0,00 0,00 14,00 14,00 28,00 28,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 6,00 6,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,40 0,40
Пряник	80 80
332,33 446,70	
ОБЕД	
33 Салат «Векольный»	60 100 0,86 1,43 3,65 6,09 5,02 8,36 56,34 93,9 0,01 0,02 5,70 9,50 0,00 0,00 21,09 35,15 24,58 40,97 12,54 20,90 0,80 1,33
«Рассолынык»	
197 Суп	200 250 1,68 2,10 4,09 5,11 13,27 16,59 96,60 120,75 0,08 0,10 6,03 7,54 0,00 0,00 21,16 26,45 57,56 71,95 20,72 25,90 0,78 0,98
«Рассолынык» петебурскый	
591 Гуляш мясной	80/75 100/75 19,72 23,80 17,89 19,52 4,76 5,74 168,20 203,00 0,17 0,21 1,28 1,54 0,00 0,00 24,36 29,40 194,69 234,98 26,01 31,39 2,32 2,80
688 Макароны отварные	150 200 5,52 7,36 4,52 6,02 26,45 35,26 168,45 224,60 0,06 0,08 0,00 0,00 21,00 28,00 4,86 6,48 37,17 49,56 21,12 28,16 1,11 1,48
Хлеб пшеничный	60 60
859 Компот из свежих фруктов	200 200 0,20 0,20 0,20 0,20 22,30 22,30 110,00 110,00 0,02 0,02 0,00 0,00 0,00 0,00 12,00 12,00 2,4 2,4 0,00 0,00 0,80 0,80
Банан	150 150
599,59 752,25	
ИТОГО:	
931,92 1198,95	
ЧЕТВЕРГ	
ЗАВТРАК	
168 Каша манная на молоке	160 210 3,40 4,52 3,96 4,07 27,83 35,46 161,00 197,00 0,03 0,04 0,00 0,00 20,00 20,00 8,60 10,70 29,40 38,60 5,90 7,90 0,36 0,47

945	Чай с сахаром	200	200	1,40	1,40	1,60	1,60	16,40	16,40	86,00	86,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,08	0,08	33,00	33,00	67,50	67,50	10,50	10,50	0,40	0,40
	Пряник	80	80																						
351,90 464,80																									

ОБЕД																									
42	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	100	0,59	0,98	3,69	6,15	2,24	3,73	44,52	74,20	0,03	0,05	10,06	16,76	0,00	0,00	11,21	18,68	20,77	34,61	9,76	16,26	0,44	0,74
202	Суп «Овощной»	200	250	1,68	2,10	5,98	7,48	9,35	11,69	98,37	122,96	0,11	0,14	6,80	8,50	0,00	0,00	25,71	32,14	69,47	86,84	43,02	53,78	0,07	0,09
244	Рыба припущенная с овощами	100	120	6,12	7,65	0,81	1,01	2,54	3,18	42,00	52,50	0,04	0,05	0,77	0,96	3,00	3,75	10,30	12,88	67,40	84,25	8,00	10,00	0,43	0,54
694	Пюре картофельное	150	200	3,06	4,08	4,80	6,40	20,45	27,26	137,25	183,00	0,14	0,18	18,17	24,22	25,50	34,00	36,98	49,30	86,60	115,46	27,75	37,00	1,01	1,34
	Хлеб пшеничный	60	60																						
859	Компот из свежих фруктов	200	200	0,20	0,20	0,20	0,20	22,30	22,30	110,00	110,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	12,00	2,4	2,4	0,00	0,00	0,80	0,80
	Яблоко	150	150																						
432,14 542,66																									

ИТОГО: 784,04 1007,46

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430287

Владелец Жолобов Алексей Александрович

Действителен с 15.04.2024 по 15.04.2025