

СОГЛАСОВАНО:

директор муниципального
казенного общеобразовательного
учреждения Мульмская средняя
общеобразовательная школа

 С.А. Захарова

" 08 " 03 / 2024г.

Основное меню (весна- лето). Организационное десятидневное меню для рационалов
питания обучающихся Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
Мульмская средняя общеобразовательная школа, для двух возрастов 7-11 лет, 11-17 лет
вариант 2

П.Мульмья
2024г.

Наименование блюда	7-11 лет		пищевые вещества										витамины										Мин. в.										11-17 лет		пищевые вещества										витамины										Мин. в.									
	выход	лет	Б	Ж	У	энц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р	выход	лет	Б	Ж	У	энц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р	выход	лет	Б	Ж	У	энц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р																						
Запеканка из творога с соусом клюквенным	200/30		43	34	32	566,5	0,8	1,1	1,5	1	396	1,3	70	524	200/30		43	34	32	566,5	0,8	1,1	1,5	1	396	1,3	70	524	200/30		43	34	32	566,5	0,8	1,1	1,5	1	396	1,3	70	524																						
чай с сахаром с лимоном	200/7		0,1	0	15	61	2,8	0	0	0	13	0	1,6	2,89	200/7		0,1	0	15	61	2,8	0	0	0	13	0	1,6	2,89	200/7		0,1	0	15	61	2,8	0	0	0	13	0	1,55	2,89																						
хлеб пшеничный	40		3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30,4	50		3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38	40		2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	14	30,4																						
масло сливочное	10		0,1	8,2	0,1	74,8	0	34	0	0	1,2	0	0	1,6	10		0,1	8,2	0,1	74,8	0	34	0	0	1,2	0	0	1,6	10		0,8	0,6	21	94	10	0	0	0	38	4,6	18	22																						
яблоки	200		0,9	0,8	20	94	20	0	0,1	0	32	4,4	9	11	200		0,8	0,8	20	94	20	0	0,1	0	32	4,4	9	11	200		0,8	0,6	21	94	10	0	0	0	38	4,6	18	22																						
итого за прием пищи			47	43	87	890,3	24	35	1,6	1	450	6,1	94	569,9			48	43	92	913,8	24	35	1,7	1	452	6,3	97,55	577			48	43	92	913,8	24	35	1,7	1	452	6,3	97,55	577																						
Обед																																																																
салат из свеклы отварной	100		1,5	5,5	8,4	89	5,7	0	0	2,3	33	1,3	19	38	100		1,5	5,5	8,4	89	5,7	0	0	2,3	33	1,3	19	38	100		1,5	5,5	8,4	89	5,7	0	0	2,3	33	1,3	19	38																						
суп картофельный с рыбными фрикадельками	200		6,4	2,7	16	12,8	4,5	0	0,1	1,1	19	1,2	24	91	250		8	3,4	20	151,03	5,6	0	0,1	1	43	1,6	37,7	153	200		6,4	2,7	16	12,8	4,5	0	0,1	1,1	19	1,2	24	91																						
тефтели с рисом из говядины с соусом	100/50		22	35	26	505,7	2,3	0	0,1	1,3	48	3,4	43	264	100/50		22	35	26	505,7	2,3	0	0,1	1,3	48	3,4	43	264	100/50		22	35	26	505,7	2,3	0	0,1	1,3	48	3,4	43	264																						
каша гречневая рассыпчатая	150		8,6	7,8	37	253	0	0	0,2	0,5	14	4,5	53	203	180		10	9,4	44	303,6	0	0	0,2	0,6	17	5,4	63,48	244	150		8,6	7,8	37	253	0	0	0,2	0,5	14	4,5	53	203																						
компот из свежих яблок	200		0,5	0,2	23	96	4,3	0,1	0	0,2	22	1,1	13	22,46	200		0,5	0,2	23	96	4,3	0,1	0	0,2	22	1,1	12,6	22,5	200		0,5	0,2	23	96	4,3	0,1	0	0,2	22	1,1	12,6	22,5																						
хлеб пшеничный	40		3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30,4	50		3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38	40		3	0,3	20	94	0	0	0	0	10	0,6	17	38																						
хлеб ржано-пшеничный	40		2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	14	30,4	50		3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,1	0	18	2	17	38	40		2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	18	2	17	38																						
груши	200		0,8	0,6	21	94	10	0	0	0	38	4,6	18	22	200		0,8	0,6	21	94	10	0	0	0	38	4,6	18	22	200		0,8	0,6	21	94	10	0	0	0	38	4,6	18	22																						
итого за прием пищи			45	53	165	1216,9	27	0,1	0,6	5,4	196	18	196	701,3			50	55	184	1447,3	28	0,1	0,7	5,4	228	20	227,8	819			50	55	184	1447,3	28	0,1	0,7	5,4	228	20	227,8	819																						
Итого за день			92	96	252	2107,2	50	35	2,3	6,4	646	24	291	1271			98	98	276	2361,1	52	35	2,3	6,4	680	26	325,3	1397			98	98	276	2361,1	52	35	2,3	6,4	680	26	325,3	1397																						

	Наименование блюда	7-11 лет				11-17 лет				7-11 лет				11-17 лет														
		выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р	
355/	Заправка																											
462	тефтели рыбные с соусом томатный	100/50	20	12	22	276,57	3,4	0	0,2	0	66	1,6	25	258	100/50	29	17	31	395,1	4,9	0	0,3	0	94	2,3	35,86	368,6	
414	рис отварной	150	3,7	6,1	38	225,7	0	0	0,2	5,2	0,5	18	57	180	4,5	7,3	45	270,84	0	0	0	0,3	6,2	0,6	21,6	68,4		
514	напиток кофейный с молоком	200	1,4	1,6	17	89,32	1,3	8,4	0,1	0,1	119	0,1	15	79	200	1,4	1,6	17	89,32	1,3	8,4	0,1	0,1	119	0,1	15,1	79,2	
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38	
106	сыр полутвердый	15	5,1	5,2	0	68,6	0,1	25	0	0	180	0,2	9	113	20	5,1	5,2	0	68,6	0,1	25	0	0	180	0,2	9	113	
118	яблоки	150	0,4	0,4	10	47	10	0	0,1	0	16	2,2	4,5	5,5	150	0,4	0,4	10	47	10	0	0,1	0	16	2,2	4,5	5,5	
	итого за прием пищи		34	26	107	801,19	15	33	0,4	0,4	394	5,1	85	543		44	32	128	988,36	16	33	0,5	0,4	426	6	103,1	672,7	
	Обед																											
11	огурец свежий	100	1,1	6,1	3,7	65	14	0	0	6,1	26	0,6	23	39	100	1,1	6,1	3,7	65	14	0	0	6,1	26	0,6	23	39	
147/	ши из свежей капусты с																											
363/	картофель с мясом со смет.	200/12,5/1	5,1	7,9	6,6	117,96	15	13	0	0,1	27	0,8	26	116	250/12,5/	5,4	8,9	8,1	134,56	19	17	0,1	0,1	34	0,8	32,9	144,4	
488		0												10														
375	плов из говядины	50/200	19	19	49	440	0,4	0	0,1	8	23	2,8	29	173	60/240	23	22	59	528	0,5	0	0,1	9,6	28	3,4	34,8	207,6	
527	компот из яблок	200	0,5	0	27	110	0,5	0	0	0	28	1,5	22	26	200	0,5	0	27	110	0,5	0	0	0	28	1,5	22,33	26,33	
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38	
116	хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	14	30	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,1	0	18	2	17	38	
	итого за прием пищи		31	33	120	899,36	30	13	0,3	14	127	7,7	128	415		37	38	139	1045,6	33	17	0,3	1,6	143	8,8	147	493,3	
	Итого за день		65	59	227	1700,6	45	46	0,7	15	521	13	213	958		81	70	268	2033,9	50	50	0,9	16	569	15	250,1	1166	

Сезон: Весна-лето 2024

8 День

Наименование блюда	7-11 лет					11-17 лет																					
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Мг	Р	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Мг	Р	
Завтрак																											
403 печенье по строгановски	100/50	36	28	8,7	425,9	12	62	0,2	1,2	48	3,8	24	360	100/50	36	28	8,7	425,88	12	62	0,2	1,2	48	3,8	24	360	
243 каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,8	37	253	0	0	0,2	0,5	14	4,5	52,9	203	180	10	9,4	44	303,6	0	0	0,2	0,6	17	5,4	63,5	244	
504 чай с сахаром с лимоном	200/7	0,1	0	15	61	2,8	0	0	0	13	0	1,55	2,89	200/7	0,1	0	15	61	2,8	0	0	0	13	0	1,55	2,89	
114 хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	13,6	30,4	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38	
118 апельсины	200	0,8	0,6	21	94	10	0	0	0	38	4,6	18	22	200	0,8	0,6	21	94	10	0	0	0	38	4,6	18	22	
итого за прием пищи		48	37	102	927,9	25	62	0,5	1,7	121	13	110	618		51	38	113	1002	24	62	0,5	1,8	126	14	124	666	
Обед																											
16 салат из свежих огурцов	100	0,7	10	3	103,6	4,6	0	0,9	0,3	21	0,6	13	38	100	0,7	10	3	103,6	4,6	0	0,9	0,3	21	0,6	12,7	38	
160 суп картофельный с говядиной с клецками	200	3	2	14	9,5	2	0	0	0	26	1	16	81	250	4	3	17	11,9	3	0	0	0	32	1	20	101	
386/462 шинцель из говядины паровой с соусом томатным	100/50	22	25	24	408,8	1,6	0	0,1	1,3	47	3,4	49	256	100/50	22	25	24	408,8	1,6	0	0,1	1,3	47	3,4	48,6	256	
323 картофель тушеный с луком	150	3	14	19	209,2	16	20	0,1	0	24	0,6	28	70,6	180	3,6	16	22	251,04	19	24	0,1	0	29	0,7	33,6	84,7	
518 кисель из свежих ягод (клюква)	200	0,2	0,1	22	87	29	0	0	0	10	0,3	4,89	8	200	0,2	0,1	22	87	29	0	0	0	10	0,3	4,89	8	
114 хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	13,6	30,4	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38	
116 хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	13,6	30,4	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,1	0	18	2	17	38	
итого за прием пищи		35	52	115	984,5	53	20	1,2	1,6	150	7,9	138	514		38	55	130	1070,3	57	24	1,3	1,6	166	8,5	154	564	
Итого за день		83	88	217	1912,4	78	82	1,7	3,3	271	21	248	1133		89	93	243	2072,3	82	86	1,8	3,4	292	23	278	1230	

