

СОГЛАСОВАНО:

директор муниципального
казенного общеобразовательного
учреждения Мульмская средняя
общеобразовательная школа
" 01 " 03 С.А. Захарова
2024г.



Основное меню (весна-лето). Организационное десятидневное меню для районов
питания обучающихся Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
Мульмская средняя общеобразовательная школа, для двух возрастов 7-11 лет, 11-17 лет
вариант 1

п.Мульмья
2024г.

сезон: Весна-лето 2024

4 День		7-11 лет		пищевые вещества										витамины										Мин. в.									
Наименование блюда	лет	Б	Ж	У	энцл	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	выход	лет	Б	Ж	У	энцл	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P						
																												А	В1	Е	Са	Fe	Mg
Завтрак																																	
319 запеканка из творога со ступенным молоком	185/15	43	34	32	566,5	0,8	1,1	1,5	1	396	1,3	70	524	200/20	43	34	32	566,5	0,8	1,1	1,5	1	396	1,3	70	524							
508 каша с молоком	200	3,6	3,3	25	144	1,3	0	0	0,1	124	0,8	36	108,9	200	3,6	3,3	25	144	1,3	0	0	0,1	124	0,8	36,33	109							
114 хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30,4	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38							
111 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							
118 фрукты свежие	200	0,8	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							
Итого за прием пищи		50,5	46,6	97,1	973,3	22	35	1,7	1,1	561	6,9	129	675,9		51	46,7	102	996,8	22,1	35,1	1,7	1,1	563	7,1	132,3	684							
Обед																																	
50 салат из свеклы отварной	80	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							
137/363/488 рассольник домашний с говядиной со сметаной	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							
351/462 котлеты рыбные с соусом/г	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							
434 картофельное пюре	150	8,6	7,8	37	253	0	0	0,2	0,5	14	4,5	53	203	180	10	9,36	44,4	303,6	0	0	0,2	0,6	17	5,4	63,48	244							
527 комлот из суходруктов	200	0,5	0,2	23,1	96	4,3	0,1	0	0,2	22	1,1	13	22,46	200	0,5	0,2	23,1	96	4,3	0,14	0	0,2	22	1,1	12,6	22,5							
114 хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30,4	50	3,8	0,4	24,6	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	30,4	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,1	0	18	2	17	38							
Итого за прием пищи		44,6	52	144,5	1122,9	17	0,1	0,6	5,4	158	14	178	679,3		49	54,5	164	1353,3	17,9	0,14	0,6	5,4	190	15	209,8	797							
Итого за День		95,1	98,6	241,6	2096,2	39	35	2,3	6,5	719	20	307	1355		101	101	265	2350,1	40	35,2	2,3	6,5	753	22	342,1	1481							

Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества					витамины					мин. в.					11-17 лет	пищевые вещества					витамины					мин. в.											
		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	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe
253 Каша молочная из хлопьев овсянных геркулес с ма	200/5	9,8	7,5	37	243	1,3	32	0,1	0,1	136	0,5	48	187	250/5	12	9,4	46	303,75	1,7	41	0,2	0,1	170	0,6	59,8	234	200/5	0	15	61	2,8	0	0	0	13	0	1,55	2,89	
464 напиток кофейный с молоком	200		0	15	61	2,8	0	0	0	13	0	1,6	2,9	200	0,1	0	15	61	2,8	0	0	0	13	0	1,55	2,89	200	0,1	0	15	61	2,8	0	0	13	0	1,55	2,89	
111 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	0,1	8,2	0,1	74,8	0	34	0	0	1,2	0	0	1,6
118 фрукты свежие	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
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	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38
итого за прием пищи		14	17	92	566,8	14	66	0,2	0,1	196	5,5	81	244		17	19	107	651,05	14	75	0,3	0,1	233	5,8	96,3	298		17	19	107	651,05	14	75	0,3	0,1	233	5,8	96,3	298
Обед																																							
1 Винегрет	100	1,8	10	5,4	129,25	2,4	0	4,5	20	16	0,6	16	31	100	1,8	10	5,4	129,25	2,4	0	4,5	20	16	0,6	16,1	31	100	1,8	10	5,4	129,25	2,4	0	4,5	20	16	0,6	16,1	31
147/363/488 Ци из свежей капусты с картофелем с мясом со смет.	200/12,5/10	5,1	7,9	6,6	117,96	15	13	0	0,1	27	0,8	26	116	250/12,5/10	5,4	8,9	8,1	134,56	19	17	0,1	0,1	34	0,8	32,9	144	200/12,5/10	5,1	7,9	6,6	117,96	15	13	0	0,1	27	0,8	26	116
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	208	50/200	19	19	49	440	0,4	0	0,1	8	23	2,8	29	173
537 сок яблочный	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	22,3	26,3	200	0,5	0	27	110	0,5	0	0	28	1,5	22,3	26,3	
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	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	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,1	0	18	2	17	38
итого за прием пищи		32	37	122	963,61	18	13	4,8	28	116	7,7	121	407		37	42	141	1109,8	22	17	4,8	30	133	8,8	140	485		37	42	141	1109,8	22	17	4,8	30	133	8,8	140	485
Итого за день		46	54	215	1530,4	32	79	5	28	313	13	202	651		54	61	248	1760,9	36	91	5,1	30	366	15	236	784		54	61	248	1760,9	36	91	5,1	30	366	15	236	784

сезон: Весна - лето 2024

10 день

Наименование блюда	7-11 лет	пищевые вещества				витамины					мин. в.					11-17 лет	пищевые вещества				витамины					мин. в.														
		Б	Ж	У	энц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р	К	Б		Ж	У	энц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р	К	Б	Ж	У	энц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
319 запеканка из творога со ступенчатым молоком	185/15	43	34	32	566,5	0,8	1,1	1,5	1	396	1,3	70	524	200/20	43	34	32	566,5	0,8	1,1	1,5	1	396	1,3	70	524	200	0,1	0	15	61	2,8	0	0	13	0	13	0	1,55	2,89
464 напиток кофейный с молоком	200	0,1	0	15	61	2,8	0	0	13	0	1,6	2,9	200	0,1	0	15	61	2,8	0	0	0	0	13	0	1,55	2,89	200	0,1	0	15	61	2,8	0	0	13	0	1,55	2,89		
111 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	0,1	8,2	0,1	74,8	0	34	0	0	1,2	0	0	1,6	
111 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	0,1	8,2	0,1	74,8	0	34	0	0	1,2	0	0	1,6	
118 фрукты свежие	200	0,8	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	0,8	20	94	20	0	0,1	0	32	4,4	9	11	
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	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,1	0	18	2	17	38	
итого за прием пищи		47	52	87	965,1	24	69	1,6	1	451	6,1	94	571		48	52	92	988,6	24	69	1,6	1	453	6,3	97,6	579		48	52	92	988,6	24	69	1,6	1	453	6,3	97,6	579	
Обед																																								
50 салат из отварной свеклы	100	3,4	11	11	157	11	0,3	0,1	2,4	20	0,8	17	51	100	3,4	11	11	157	11	0,3	0,1	2,4	20	0,8	16,6	51,3	100	3,4	11	11	157	11	0,3	0,1	2,4	20	0,8	16,6	51,3	
137/363/488 рассольник Домашний с говядиной со сметаной	200/12,5/10	6,4	2,7	16	12,8	4,5	0	0,1	1,1	19	1,2	24	91	250/12,5/10	8	3,4	20	151	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	43	1,6	37,7	153	
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	208	200	19	19	49	440	0,4	0	0,1	9,6	28	3,4	34,8	208	
527 компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	23	96	4,3	0,1	0	0,2	22	1,1	13	22	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	
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	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	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,1	0	18	2	17	38	
итого за прием пищи		35	33	133	872,2	20	0,4	0,5	12	106	7,9	109	399		42	38	155	1140	22	0,4	0,5	13	140	9,3	136	511		42	38	155	1140	22	0,4	0,5	13	140	9,3	136	511	
Итого за день		82	85	220	1837	44	70	2,1	13	557	14	204	970		89	90	246	2129	45	69	2,1	14	593	16	233	1090		89	90	246	2129	45	69	2,1	14	593	16	233	1090	

