

СОГЛАСОВАНО:

директор муниципального
казенного общеобразовательного
учреждения Мульмская средняя
общеобразовательная школа
С.А. Захарова
"09" 07 2024г.



Основное организационное десятидневное меню горячего питания обучающихся
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения Мульмская средняя
общеобразовательная школа 1-4 классов 1 смена

п.Мульмья
2024г.

сезон: Весна-лето 2024

1 День

Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				Витамины					Мин. В.			
		Б	Ж	У	энЦ	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р	
Завтрак	Выход													
270 каша молочная рисовая	200/5	7,4	7,5	37	243	1,3	0	0,2	0,2	136	1,9	28,6	153,2	
504 чай с сахаром с лимоном	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	13,6	30,4	
111 масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	34	0	0	1,2	0	0	1,6	
106 сыр полутвердый	10	0,8	0,8	20	94	20	0	0,1	0	32	4,4	9	11	
118 фрукты свежие	200	0,8	0,8	20	94	20	0	0,1	0	32	4,4	9	11	
Итого за прием пищи	655	13	19	113	689,12	43	42	0,4	0,3	328	11	75,3	286,4	

сезон: Весна-лето 2024

2 день

Наименование блюда	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				
		Б	Ж	У	Эн/д	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	
Завтрак	Выход													
Тефтели из говядины паровые с рисом и соусом/г	100/50	22	25	24	408,8	1,6	0	0,1	1,3	47	3,4	49	0	
243 каша гречневая рассыпчатая	150	3,5	5,6	29	183,4	0	0	0	0,2	4,8	0,5	8,3	28	
464 напиток кофейный с молоком	200	0,1	0	15	61	2,8	0	0	0	13	0	1,6	2,89	
111 Масло сливочное	10	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30,4	
114 хлеб пшеничный	40	0,9	0,7	23	103,4	11	0	0	0	42	5,1	20	24	
итого за прием пищи		547	30	32	111	850,6	15	0	0,2	1,5	115	9,4	92	85,29

сезон: Весна-лето 2024

3 День

Наименование блюда	7-11 лет	пищевые вещества				Витамины					Мин. в.			
		выход	Б	Ж	У	энц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P
Завтрак														
270 каша молочная пшенная с маслом	200/5	6,6	8,3	35	241	0,3	0	0,1	0,1	109	0,9	21	104	
577 булочка домашняя	60	5,1	5,2	0	68,6	0,1	25	0	0	180	0,2	9	113	
506 чай с молоком	200	1,5	1,3	16	81	1,3	4,2	0	0	127	0,4	8,7	40	
114 хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30	
118 фрукты свежие	200	0,1	8,2	0,1	74,8	0	34	0	0	1,2	0	0	1,6	
итого за прием пищи	705	16	23	71	559,4	1,7	63	0,2	0,1	425	1,9	52	289	

Сезон: Весна-лето 2024

4 День

Наименование блюда	7-11 лет выход	пищевые вещества				Витамины				Мин. в.			
		Б	Ж	У	эм/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P
Завтрак													
319 запеканка из творога со сгущенным молоком	185/15	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	109
114 хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30,4
111 Масло сливочное	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
итого за прием пищи	650	50	46	77	879,3	2,1	35	1,6	1,1	529	2,5	120	665

сезон: Весна-лето 2024

5 день

Наименование блюда	7-11 лет выход	пищевые вещества				витамины					мин. в.			
		Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р	
Завтрак														
варенные колбасные изделия отварные с соусом	100/50	12,5	26	5,6	310,08	1,2	0	0,2	0,6	35	1,8	19	160	
201 макаронь отварные	150	3	8	13	135	11	0	0,1	2,9	51	1,1	30	79	
508 чай с сахаром с лимоном	200	3,6	3,3	25	144	1,3	0	0	0,1	124	0,8	36	109	
106 сыр полутвердый	10	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30	
114 хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38	
итого за прием пищи	540	25,9	38	88	800,58	14	0	0,4	3,6	228	4,6	116	416	

сезон: Весна-лето 2024

6 День

Наименование блюд	7-11 лет Выход	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
		Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P
Завтрак													
253 Каша молочная из хлопьев овсянных геркулесовых	200/5	9,8	7,5	37	243	1,3	32	0,1	0,1	136	0,5	48	187
464 напиток кофейный с молоком	200		0	15	61	2,8	0	0	0	13	0	1,6	2,9
111 Масло сливочное	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
114 хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30
итого за прием пищи	655	14	17	92	566,8	14	66	0,2	0,1	196	5,5	81	244

сезон: Весна-лето 2024

7 день

Наименование блюда	7-11 лет выход	пищевые вещества				витамины					мин. в.			
		Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р	
Завтрак														
вареные колбасные изделия отварные с соусом	100/50	13	26	5,6	310,08	1,2	0	0,2	0,6	35	1,8	19	160	
434 картофельное пюре	150	8,6	7,8	37	253	0	0	0,2	0,5	14	4,5	53	203	
504 чай с сахаром с лимоном	200	1,4	1,6	17	89,32	1,3	8,4	0,1	0,1	119	0,1	15	79	
114 хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30	
106 сыр полутвердый	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
111 масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	34	0	0	1,2	0	0	1,6	
итого за прием пищи	565	26	44	80	821,2	2,5	42	0,5	1,3	177	6,8	101	474	

сезон: Весна-лето 2024

8 День

Наименование блюда	7-11 лет	пищевые вещества					витамины					мин. в.					
		Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Мg	Р				
Завтрак	Выход																
270 каша молочная рисовая	200/5	7,4	7,5	37	243	1,3	0	0,2	0,2	136	1,9	28,6	153				
508 какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	1,3	0	0	0,1	124	0,8	36,3	109				
111 масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	34	0	0	1,2	0	0	1,6				
106 сыр полутвердый	10	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	13,6	30,4				
118 фрукты свежие	200	0,8	0,6	21	94	10	0	0	0	38	4,6	18	22				
итого за прием пищи	685	16	21	122	743,8	33	34	0,3	0,3	339	12	106	327				

сезон: Весна - лето 2024

9 день

Наименование блюд	7-11 лет выход	пищевые вещества				витамины					мин. в.		
		Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P
355/462 тефтели рыбные с соусом томатным	100/50	13	7,5	6,9	148,85	7,6	0	0,1	3,9	34	1,1	60	151
434 картофельное пюре	150	8,6	7,8	37	253	0	0	0,2	0,5	14	4,5	53	203
111 масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	34	0	0	1,2	0	0	1,6
506 чай с молоком	200	1,5	1,3	16	81	1,3	4,2	0	0	127	0,4	8,7	40
114 хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30
118 фрукты свежие	200	0,8	0,8	20	94	20	0	0,1	0	32	4,4	9	11
итого за прием пищи	750	27	26	100	745,65	29	38	0,5	4,4	216	11	144	437

сезон: Весна - лето 2024

10 день

Наименование блюда	7-11 лет выход	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
		Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
319 запеканка из творога со стуженным молоком	185/15	43	34	32	566,5	0,8	1,1	1,5	1	396	1,3	70	524
464 напиток кофейный с молоком	200	0,1	0	15	61	2,8	0	0	0	13	0	1,6	2,9
111 масло сливочное	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
118 фрукты свежие	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
итого за прием пищи	660	47	52	87	965,1	24	69	1,6	1	451	6,1	94	571

Средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней

7-11 лет	пищевые вещества				витамины					мин. в.			
	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р	
завтраки													
1	13,5	19,2	113	689,12	42,64	42,45	0,434	0,28	328,4	11,23	75,31	286,4	
2	29,5	31,6	111	850,6	15,4	0	0,187	1,49	114,9	9,4	92,08	85,29	
3	16,3	23,3	71	559,4	1,7	63,22	0,184	0,1	425,2	1,92	52,27	289	
4	49,7	45,8	77,1	879,3	2,1	35,1	1,584	1,11	529,2	2,5	119,9	664,9	
5	25,9	38,4	87,9	800,58	14,01	0,02	0,385	3,6	227,7	4,59	116,5	416,4	
6	13,7	16,6	92,4	566,8	14,14	66,4	0,228	0,1	196,5	5,52	80,95	243,9	
7	25,6	44,3	80	821,2	2,54	42,44	0,51	1,25	177,1	6,82	101	474,2	
8	24	20,7	122	743,8	32,64	34,01	0,344	0,28	339,2	12,12	105,5	327,1	
9	27	25,9	99,9	745,65	28,9	38,24	0,484	4,4	216,2	10,82	143,8	437	
10	47	51,5	87	965,1	23,6	69,1	1,604	1	451,5	6,14	94,15	571,5	
средние показатели	27,2	31,7	94,2	762,155	17,77	39,1	0,594	1,361	300,6	7,106	98,14	379,6	