

СОГЛАСОВАНО:

директор муниципального

казенного общеобразовательного

учреждения Мульмская средняя

общеобразовательная школа

С. А. Захарова

2024г.



Основное организационное Десятидневное меню горячего питания обучающихся
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения Мульмская средняя
общеобразовательная школа 1-4 классов 2 смена

п.Мульмья

2024г.

сезон: Весна-лето 2024

1 день

Наименование блюда	7-11 лет	пищевые вещества				витамины					мин. в.			
		Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р	
Завтрак	выход													
салат овощной с зеленым горошком	80	0,8	8,2	2,7	89,39	16	0	0	2,8	10	0,7	11	17	
борщ с капустой с картошкой с говядиной со сметаной	200/12,5/10	5,3	8,1	13	148,56	6,2	15	0,1	1,9	12	1,9	28,2	109	
133/363/488														
180 гуляш из говядины отварной	100/50	48	44	7,7	620,8	2,1	0	0,2	1	2	7	81	510	
297 макароны отварные	150	5,7	6,2	29	195,39	0	0	0,1	0,9	5,7	0,8	17,3	47,1	
527 напиток из брусники	200	0,5	0,2	23	96	4,3	0,1	0	0,2	22	1,1	12,6	22,46	
114 хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	13,6	30,4	
116 хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	13,6	30,4	
итого за прием пищи	732,5	66	68	110	1316,5	29	15	0,5	6,8	74	13	177	766,4	

сезон: Весна-лето 2024

2 день

Наименование блюда	7-11 лет выход	пищевые вещества				витамины					мин. в.			
		Б	Ж	У	энц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р	
Завтрак														
17 салат из свежих огурцов	80	1,5	4,6	9,3	84	12	0	0,1	4,5	16	0,6	20	14	
46 суп картофельный с говядиной с клецками	200/30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
374 жаркое по-домашнему из говядины	50/200	18	17	29	342,5	8,6	29	0,2	0,1	40	2,4	53	231,4	
537 сок яблочный	200	0,5	0	27	110	0,5	0	0	0	28	1,5	22	26,33	
114 хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30,4	
116 хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	14	30,4	
итого за прием пищи	840	26	23	99	702,9	21	29	0,4	4,6	106	6,5	123	332,5	

сезон: Весна-лето 2024

3 день

Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				ВИТАМИНЫ				Мин. в.			
		Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P
Завтрак	выход												
53 салат из свежих помидоров с маслом	80	4,5	4,6	8,3	94	2,3	0	0	4,5	85	1,1	30	60
149/363 суп картофельный с горохом с говядиной	200/12,5	5,6	4,7	15	124,36	6,6	0	0,1	0	12	0,8	18	43
386 шинцель с соусом /т	100/50	13	7,5	6,9	148,9	7,6	0	0,1	3,9	34	1,1	60	151
297 макароны отварные	150	3,2	6,6	32	138	5,1	0	0,1	0,2	39	1,1	24	74
531 компот из кураги	200	0,2	0,1	22	87	29	0	0	0	10	0,3	4,9	8
114 хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30
116 хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	14	30
итого за прием пищи	872,5	32	24	118	758,66	51	0	0,4	8,6	202	6,4	164	397

сезон: Весна-лето 2024

4 день

	Наименование блюда	7-11 лет выход	пищевые вещества				витамины					мин. в.					
			Б	Ж	У	энЦ	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P			
	Завтрак																
50	салат из свежлы отварной	80	1,5	5,5	8,4	89	5,7	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			
351/462	котлеты рыбные с соусом/т	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			
527	компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	23	96	4,3	0,1	0	0,2	22	1,1	13	22,5			
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30,4			
116	хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	14	30,4			
	итого за прием пищи	860	39	51	87	860,5	13	0	0,4	5,2	114	10	139	596			

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	P	
65 салат картофельный с соевым соусом	100	1,8	10	5,4	129,25	2,4	0	4,5	20	16	0,6	16	31	
154/175 суп картофельный с мясными фрикадельками	200/12,5	5,24	5,8	12	121,8	6,9	13	0,2	0	15	0,8	5,6	61	
403 печенье по строгановски	100/50	21,0	21	16	341,4	1,6	0	0,1	0,8	29	2,1	29	148	
243 рис отварной	150	8,6	7,8	37	253	0	0	0,2	0,5	14	4,5	53	203	
527 напиток из брусники	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
114 хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30	
116 хлеб ржано-пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30	
итого за прием пищи	892,5	42,6	45	111	1033,5	11	13	5	21	90	8,8	131	504	

сезон: Весна-лето 2024

6 день

Наименование блюда	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
		Выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg
1 Винегрет	100	1,8	10	5,4	129,25	2,4	0	4,5	20	16	0,6	16	31
363/488 щи из свежей капусты с картошкой 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
375 плов из говядины	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
114 хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30
116 хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	14	30
итого за прием пищи	852,5	32	37	122	963,61	18	13	4,8	28	116	7,7	121	407

сезон: Весна-лето 2024

7 День

Наименование блюда	7-11 лет выход	пищевые вещества				витамины						мин. в.		
		Б	Ж	У	энц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	
Завтрак														
17 салат из свежих огурцов	80	1,5	4,6	9,3	84	12	0	0,1	4,5	16	0,6	20	14	
152/363 изделия с говядиной	200/12,5	5,6	4,7	15	124,36	6,6	0	0,1	0,3	12	0,8	18	43	
351/462 котлеты рыбные с соусом/т	100/50	22	35	26	505,7	2,3	0	0,1	1,3	48	3,4	43	264	
243 рис отварной	150	8,6	7,8	37	253	0	0	0,2	0,5	14	4,5	53	203	
527 напиток клюквенный	200	0,5	0	27	110	0,5	0	0	0	28	1,5	22	26	
114 хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30	
116 хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	14	30	
итого за прием пищи	872,5	44	53	148	1243,5	21	0	0,6	6,6	140	13	184	611	

сезон: Весна-лето 2024

8 День

Наименование блюда	7-11 лет выход	пищевые вещества				витамины					мин. в.		
		Б	Ж	У	энц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P
Завтрак													
53 салат из свежих помидоров с маслом	80	4,5	4,6	8,3	94	2,3	0	0	4,5	85	1,1	30,4	59,7
148/3 суп из овощей	200/12,5/10	3	2	14	9,5	2	0	0	0	26	1	16	81
203 бефстроганов из отварной говядины	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	8,33	28
527 компот из сухофруктов	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	13,6	30,4
116 хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	13,6	30,4
итого за прием пищи	882,5	39	38	133	958,1	10	0,1	0,3	6,2	206	9,1	144	252

сезон: Весна - лето 2024

9 День

Наименование блюда	7-11 лет	пищевые вещества			Витамины			Мин. в.					
		Б	Ж	У	зн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P
Завтрак	Выход												
69 салат овощной с зеленым горошком	80	0,8	8,2	2,7	89,39	16	0	0	2,8	10	0,7	11	17
160 суп крестьянский с крупной с мясом	200/12,5/10	5,3	8,1	11	136,56	10	0	0	0	0	0	0	0
386 биточки из говядины	100/50	15	16	14	262,6	1,6	0	0,1	0,8	21	1,5	24	128
297 макароны отварные	150	5,7	6,2	29	195,39	0	0	0,1	0,9	5,7	0,8	17	47
531 компот из кураги	200	0,2	0,1	22	87	29	0	0	0	10	0,3	4,9	8
114 хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30
116 хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	14	30
итого за прием пищи	882,5	33	39	112	937,34	57	0	0,3	4,5	69	5,3	85	261

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
Завтрак													
50 салат из отварной свеклы	100	3,4	11	11	157	11	0,3	0,1	2,4	20	0,8	17	51
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
375 плов из говядины	50/200	19	19	49	440	0,4	0	0,1	8	23	2,8	29	173
527 компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	23	96	4,3	0,1	0	0,2	22	1,1	13	22
114 хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30
116 хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	14	30
итого за прием пищи	852,5	35	33	133	872,2	20	0,4	0,5	12	106	7,9	109	399

СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПИЩЕВОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ЗА 10 ДНЕЙ

7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
	Б	Ж	У	энц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
завтраки												
1	65,9	67,6	110	1316,54	28,6	15,16	0,493	6,8	73,6	13,48	177,3	766,4
2	25,8	22,5	99,2	702,9	21,1	28,57	0,434	4,64	105,8	6,5	122,8	332,5
3	32,1	24,3	118	758,66	50,9	0	0,438	8,6	202,2	6,36	164,1	396,5
4	38,5	51	87,4	860,5	12,5	0	0,442	5,2	114	10,4	138,6	596
5	42,6	45,2	111	1033,45	10,9	13	5,044	21,3	90,2	8,8	130,8	504,1
6	31,9	37,3	122	963,61	18,1	13	4,77	28,1	116,2	7,7	120,6	407,1
7	43,8	52,9	148	1243,46	21,4	0	0,602	6,6	140,2	12,76	183,5	611,1
8	24	38,2	133	958,1	10,2	0,14	0,263	6,19	206,3	9,1	143,5	252
9	32,6	39,4	112	937,34	56,92	0	0,311	4,5	68,7	5,28	85,19	260,9
10	34,8	33,3	133	872,2	20,2	0,44	0,462	11,7	105,5	7,9	109,4	398,6
средние показатели	37,2	41,2	117	964,676	25,08	7,031	1,326	10,36	122,3	8,828	137,6	452,5