



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «СОШ № 7»

Е.А.Скитихина

Приказ № 45/5 от «25» августа 2023 г.

**Примерное двенадцатидневное меню для 1-4 классов столовой МКОУ «СОШ №7»
 на 2023-2024 учебный год**

	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		7-11 лет												
	День 1													
	Завтрак:													
	Каша «Дружба»	150	4.4	5.5	5.8	90.0	0.0	0.0	0.0	0.3	11.0	53.0	8.0	0.4
	Горячий бутерброд с сыром	40	5.3	3.9	28.9	151.1	0.2	0.0	0.0	0.3	10.0	148.0	100.0	3.3
P525/373	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	56.0	-	-	-	-	12.0	8.0	6.0	0.8
	Обед:													
P81/111-83	Салат из свежей капусты	100	1.9	10.1	7.9	130.2	0.0	48.4	0.0	0.1	56.3	37.4	20.6	0.8
P221/3-83	Суп гороховый	250	7.1	0.6	20.0	127.3	0.2	5.3	0.0	-	59.8	104.4	46.0	2.6
P660/3-83	Котлета мясная	80	1.1	13.0	6.7	193.3	0.1	-	-	0.0	16.0	92.0	18.0	1.1
P368-273	Гречка	150	5.3	3.9	28.9	151.1	0.2	0.0	0.0	0.3	10.0	148.0	100.0	3.3
	Сок фруктовый													
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1			0.1	19.0	63.0	20.0	1.6
	Йогурт													
	Итого:		28.0	37.5	129.1	979.4	0.8	53.7	0.0	1.1	194.1	653.8	318.6	13.9
	День 2													
	Завтрак:													
P688-383	Тефтеля мясная	80	8.9	9.8	11.7	171.0	0.1	0.9	39.0	0.0	43.9	106.7	21.6	1.0
P377-2-73	Макароны отварные	150	3.6	3.2	23.7	140.6	0.0	-	-	-	12.0	59.0	11.0	0.8
P525/373	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	56.0	-	-	-	-	12.0	8.0	6.0	0.8

P372-2-73	Рис отварной с маслом	150	4.1	6.3	29.8	197.4	0.1	-	2.7	2.6	17.3	57.0	19.0	0.7
P499/2-83	Компот	200	0.8	-	26.8	110.0	-	2.0	-	-	0.2	-	-	0.3
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1	-	-	0.1	19.0	63.0	20.0	1.6
	Фрукт													
	Итого:		22.8	25.3	174.4	997.4	0.7	62.4	2.7	3.2	143.7	507.2	237.7	10.0
	День 5													
	Завтрак:													
P261-2-73	Запеканка из творога	180	1.8	0.2	10.0	49.0	0.0	0.0	0.0	0.3	3.0	12.0	3.0	0.3
P525/373	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	56.0	-	-	-	-	12.0	8.0	6.0	0.8
	Бутерброд с сыром	40	0.2	0.0	15.0	56.0	-	-	-	-	12.0	8.0	6.0	0.8
	кондитерские изделия													
	Обед:													
P95/111-83	Салат из моркови	100	0.7	5.1	4.9	67.2	0.0	2.0	0.0	0.5	29.8	32.1	22.2	0.4
P196/3-83	Щи из свежей капусты	250	2.1	1.6	9.2	61.7	0.1	24.0	0.0	0.9	64.0	53.9	27.0	0.7
P732/3-85	Биточки куриные	80	6.0	8.0	0.0	81.0	0.1	-	-	0.0	16.0	92.0	18.0	1.1
P759-373	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.5	140.2	0.1	5.2	0.4	0.2	17.3	57.0	19.0	0.7
P948/3	Кисель	200	-	-	19.0	40.0	0.6	30.0	0.5	6.5	9.0	-	2.0	-
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1	-	-	0.1	19.0	63.0	20.0	1.6
	Сок фруктовый													
	Итого:		16.8	20.7	108.6	631.5	0.9	61.2	0.9	8.5	182.1	326.0	123.2	6.4
	День 6													
	Завтрак:													
P411-283	Каша манная с маслом	150	5.1	9.5	21.25	190	0.05	0.6	39	1.6	132.5	109	19	0.3
P53/2-73	Кофейный напиток	200	2.8	1.8	24.4	109.0	0.0	0.6	10.0	1.2	13.0	1.2	16.0	0.2
	Булочка домашняя	60												
	Йогурт													
	Обед:													
	Овощи свежие	50												
P221/3-83	Суп гороховый	250	7.1	0.6	20.0	127.3	0.2	5.3	0.0	-	59.8	104.4	46.0	2.6
P660/3-83	Шницель мясной	80	1.1	13.0	6.7	193.3	0.1	-	-	0.0	16.0	92.0	18.0	1.1
P342-383	Капуста тушеная	150	3.3	7.8	41.4	256.2	0.3	37.8	37.8	0.0	26.4	143.5	52.8	2.1
	Сок фруктовый													
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1	-	-	0.1	19.0	63.0	20.0	1.6
	Итого:		22.1	33.1	129.7	956.2	0.7	44.3	86.8	2.9	266.7	513.1	171.8	7.9

День 7														
Завтрак:														
P660/3-83	Котлета мясная	80	1.1	13.0	6.7	193.3	0.1	-	-	0.0	16.0	92.0	18.0	1.1
P368-273	Гречка	150	5.3	3.9	28.9	151.1	0.2	0.0	0.0	0.3	10.0	148.0	100.0	3.3
P525/373	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	56.0	-	-	-	-	12.0	8.0	6.0	0.8
Обед:														
	Кукуруза консервированная	50												
P196/3-83	Щи из свежей капусты	250	2.1	1.6	9.2	61.7	0.1	24.0	0.0	0.9	64.0	53.9	27.0	0.7
	Голень куриная	100	9.0	23.0	1.0	223.0	0.1	-	-	0.0	16.0	92.0	18.0	1.1
P372-2-73	Рис отварной с маслом	150	4.1	6.3	29.8	197.4	0.1	-	2.7	2.6	17.3	57.0	19.0	0.7
P525/373	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	56.0	-	-	-	-	12.0	8.0	6.0	0.8
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1	-	-	0.1	19.0	63.0	20.0	1.6
	Фрукт													
	Итого:		24.7	48.3	121.6	1018.8	0.5	24.0	2.7	3.9	166.3	521.9	214.0	10.1
День 8														
Завтрак:														
P467/3-83	Омлет натуральный	100	9.4	17.9	1.8	211.3	0.1	0.0	2.5	0.0	55.0	192.0	12.0	2.5
P53/2-73	Кофейный напиток	200	2.8	1.8	24.4	109.0	0.0	0.6	10.0	1.2	13.0	1.2	16.0	0.2
	Бутерброд с сыром	40	5.3	3.9	28.9	151.1	0.2	0.0	0.0	0.3	10.0	148.0	100.0	3.3
	Снежок													
Обед:														
P39/73	Салат из свеклы	100	2.4	3.0	4.6	55.2	0.0	2.1	0.0	1.4	14.4	16.8	8.4	0.6
P233/3-83	Суп вермишелевый с курицей	250	2.6	3.8	13.3	43.0	0.0	10.6	3.0	0.5	38.0	37.0	9.1	0.5
P2-17	Картофель тушеный с мясом	150	3.2	5.2	22.0	150.3	0.1	5.6	0.4	0.2	40.5	84.0	30.0	1.0
	Сок фруктовый													
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1	-	-	0.1	19.0	63.0	20.0	1.6
	Итого:		28.4	36.1	110.9	800.3	0.5	18.9	15.9	3.7	189.9	542.0	195.5	9.7
День 9														
Завтрак:														
P411-283	Каша пшеничная молочная с маслом	150	5.5	1.7	33.4	171.0	0.2	0.0	0.0	0.1	3.0	117.0	41.0	1.3
P525/373	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	56.0	-	-	-	-	12.0	8.0	6.0	0.8
	Витон кондитерские изделия	20/30												
Обед:														

	Овощи свежие	50												
P221/3-83	Суп гороховый	250	7.1	0.6	20.0	127.3	0.2	5.3	0.0	-	59.8	104.4	46.0	2.6
P660/3-83	Шницель мясной	80	1.1	13.0	6.7	193.3	0.1	-	-	0.0	16.0	92.0	18.0	1.1
P377-2-73	Макароны отварные	150	3.6	3.2	23.7	140.6	0.0	-	-	-	12.0	59.0	11.0	0.8
P527-73	Чай с лимоном	200	0.1	0.0	12.8	49.6	0.0	4.1	0.0	0.0	15.1	7.1	5.6	0.6
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1	-	-	0.1	19.0	63.0	20.0	1.6
	Итого:		25.5	23.0	156.5	969.3	0.8	9.4	0.0	0.5	146.9	598.5	247.6	12.1
	День 10													
	Завтрак:													
P261-2-73	Запеканка из творога	180	1.8	0.2	10.0	49.0	0.0	0.0	0.0	0.3	3.0	12.0	3.0	0.3
P53/2-73	Кофейный напиток	200	2.8	1.8	24.4	109.0	0.0	0.6	10.0	1.2	13.0	1.2	16.0	0.2
	Бутерброд с сыром	40	5.3	3.9	28.9	151.1	0.2	0.0	0.0	0.3	10.0	148.0	100.0	3.3
	Обед:													
P95/111-83	Салат из моркови	100	0.7	5.1	4.9	67.2	0.0	2.0	0.0	0.5	29.8	32.1	22.2	0.4
	Суп рисовый	250	2.6	3.8	13.3	43.0	0.0	10.6	3.0	0.5	38.0	37.0	9.1	0.5
P541-83	Тефтели рыбная	80	10.0	6.9	3.3	119.0	0.1	0.3	8.4	2.6	50.0	133.0	26.0	1.0
P759-373	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.5	140.2	0.1	5.2	0.4	0.2	17.3	57.0	19.0	0.7
P525/373	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	56.0	-	-	-	-	12.0	8.0	6.0	0.8
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1	-	-	0.1	19.0	63.0	20.0	1.6
	Фрукт													
	Итого:		29.2	27.5	135.2	814.9	0.5	18.7	21.8	5.7	192.1	491.3	221.3	8.8
	День 11													
	Завтрак:													
P732/3-85	Котлета куриная	80	6.0	8.0	0.0	81.0	0.1	-	-	0.0	16.0	92.0	18.0	1.1
P368-273	Гречка	150	5.3	3.9	28.9	151.1	0.2	0.0	0.0	0.3	10.0	148.0	100.0	3.3
	Какао с молоком	200	24.0	16.0	28.0	105.0	0.1	0.0	0.0	0.0	14.0	13.0	191.0	15.0
	Батон	40				169.0								
	Обед:													
P81/111-83	Салат из свежей капусты	100	1.9	10.1	7.9	130.2	0.0	48.4	0.0	0.1	56.3	37.4	20.6	0.8
P215-383/3	Суп картофельный	250	2.3	2.8	16.6	101.3	0.1	12.0	0.0	0.0	25.9	76.8	31.1	1.2
	Гуляш из сердца	80	20.0	14.0	2.9	217.6	0.1	0.2	-	-	18.8	13.0	14.0	4.5
P372-2-73	Рис отварной с маслом	150	4.1	6.3	29.8	197.4	0.1	-	2.7	2.6	17.3	57.0	19.0	0.7
P948/3	Кисель	200	-	-	19.0	40.0	0.6	30.0	0.5	6.5	9.0	-	2.0	-
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1	-	-	0.1	19.0	63.0	20.0	1.6
	Снежок													
	Итого:		60.3	53.6	149.1	1361.0	1.3	90.6	3.2	9.6	170.3	408.2	397.7	27.1

День 12														
Завтрак:														
P377-2-73	Макаронны отварные с маслом и сахаром	180	3.6	3.2	23.7	140.6	0.0	-	-	-	12.0	59.0	11.0	0.8
P525/373	Чай с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	56.0	-	-	-	-	12.0	8.0	6.0	0.8
	Бутерброд с сыром	40	0.2	0.0	15.0	56.0	-	-	-	-	12.0	8.0	6.0	0.8
Обед:														
	Овощи свежие	50												
P93/2-73	Рассольник «Ленинградский»	250	4.2	2.3	15.3	118.4	0.1	9.1	0.0	1.4	53.3	107.4	36.0	1.1
P660/3-83	Котлета мясная	80	1.1	13.0	6.7	193.3	0.1	-	-	0.0	16.0	92.0	18.0	1.1
P342-383	Капуста тушеная	150	3.3	7.8	41.4	256.2	0.3	37.8	37.8	0.0	26.4	143.5	52.8	2.1
	Сок фруктовый													
	Хлеб ржаной	40	2.7	0.5	16.0	80.4	0.1	-	-	0.1	19.0	63.0	20.0	1.6
	Йогурт													
	Итого:		15.3	26.8	133.1	900.9	0.6	46.9	37.8	1.5	150.6	480.9	149.8	8.3

Зав. производством

Т.А. Новикова