

Утверждено:
Директор МАОУ Троицкая СОШ
М.В. Гусева
Приказ от 01.09.2023г. № 155-ОД



**Двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет
в МАОУ Троицкая СОШ**

	№	Наименование	вес	Энерг-я ценност ь (ккал)	Б	Ж	У	Са	Mg	А	В ₁	В ₂	С	Е	Р	Fe	
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день																	
<u>Завтрак</u>																	
	311	1	Каша ячневая молочная жидкая с маслом (10)	210	264	6,2	5,6	39,6	154,7	49,6	0,01	0,01	0,07	0,42	0,7	215,1	1,42
		3	Масло сливочное порционно	20	132	0,2	14,5	0,6	11,4	4,2	90	0,03	0,001	0	0,6	26,25	0,37
	692	3	Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	11,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,023	0,3	0	38,3	0,07
		4	Хлеб пшеничный	30	71	2,3	0,3	14,5									
		5	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9,4									
		6	Фрукты свежие (яблоки)	100	52	0,26	0,17	11,4	16,1	9	0	0,03	0,02	7	0,2	11	2,21
			Итого за завтрак:	580	621	11,76	22,47	86,9	236,5	69,1	99,51	0,09	0,114	7,72	1,5	290,65	4,07
<u>Обед</u>																	
	140	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	173	9,5	8,9	16,8	38	26,4	23,4	0,1	0,151	6,7	1,1	108,4	1,43
	508/587	2	Каша гречневая рассыпчатая с красным соусом	200	300	10,5	7,9	46,6	20	166,3	28,8	0,25	0,10	0	0,7	246,4	5,58
	498	3	Котлета рубленая из мяса птицы	90	173,2	18,2	9,4	3,7	50,9	37,3	79,8	0,16	0,139	0,9	1,5	127,1	1,81
	ТТК 80	4	Напиток с витаминами "Витوشка"	200	85	0,1	0	19,4	0	0	0,12	0,3	0,01	20	2,3 4	3	0
		5	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5									
		5	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9,4									
			Итого за обед:	740	840,2	42	27,2	110,4	108,9	230	132,12	0,81	0,4	27,6	5,6 4	484,9	8,82
			Итого за день:	1320	1492,2	55,66	51,37	199,7	402,4	315,1	241,13	0,91	0,61	35,72	7,1 4	828,35	13,47
ВТОРНИК 2 день																	
<u>Завтрак</u>																	
	311	1	Каша манная молочная жидкая	210	222	6,2	6,6	31,2	136,8	20,4	40,2	0,08	0,205	1,4	0,5	122,4	0,46
		2	Сыр порционно	30	120	8	8	8,2	206,8	13,9	62,3	0,03	0,07	0,1	0,3	135,5	0,37

693	3	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	111,3	22,3	19	0,03	0,182	0,7	0	91,1	0,65
	4	Хлеб пшеничный	30	71	2,3	0,3	14,5									
	5	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9,4									
	6	Фрукт свежий (Апельсин)	120	52	0,9	0,2	8,1	34	13	0,008	0,18	0,09	60	0,2	23	0,3
		Итого за завтрак:	610	598	22,1	18,7	85,2	488,9	69,6	121,508	0,32	0,547	62,2	1	372	1,78
<u>Обед</u>																
132	1	Рассольник Ленинградский	200	158,4	7,4	9,5	10,9	27,6	25	17,6	0,08	0,097	6	1,9	91,7	1,06
492	2	Плов из мяса птицы (150/100)	250	350	13,3	13,2	38,63	15,4	38,6	0	0,04	0,231	0,8	2,1	155,1	1,48
705	3	Напиток из шиповника	200	124	0,6	0,15	29,67	20,5	14,4	0	0,01	0,08	0,2	0,4	19,2	0,69
	4	Хлеб пшеничный	30	71	2,3	0,3	14,5									
	5	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9,4									
	6	Сок	200	90	0	0	22									
		Итого за обед:	900	832,4	25	23,85	125,1	63,5	78	17,6	0,13	0,408	7	4,4	266	3,23
		Итого за день:	1510	1420,4	47,1	42,55	210,3	552,4	147,6	139,108	0,45	0,955	69,2	5,4	638	5,01
СРЕДА 3 день																
<u>Завтрак</u>																
311	1	Каша геркулесовая с маслом	210	197,2	8,34	9,6	27	226	54	10,6	0,16	0,251	2,66		230	1
	2	Сыр порционно	30	120	8	8	8,2	206,8	13,9	62,3	0,03	0,07	0,1	0,3	135,5	0,37
685	3	Чай с сахаром	200	58	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0,01	0	0	7,7	0,82
	4	Хлеб пшеничный	30	71	2,3	0,3	14,5									
	5	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9,4									
	6	Фрукты свежие (банан)	120	115,2	1,8	0,6	25,2	16,1	9	0	0,03	0,08	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	610	600,4	22,04	19,3	93,6	454	81,1	72,9	0,22	0,411	9,76	0,5	384,2	4,4
<u>Обед</u>																
<u>132/143</u>	-	Суп-пюре из картофеля с гренками (20г)	220	240,7	2,8	17	21	108	38	30	0,1	0,08	6,9	0,8	148,9	1,5
511		Рис отварной	150	219	3,7	9	38,8	7,2	26,5	27	0,03	0,102	0	0,3	81,6	0,02
394	3	Тефтели рыбные с томатным соусом	130	180	13	9	12	63,3	35,3	50,7	0,07	0,130	1,6	0,7	131,1	0,38
639	4	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,1	31,4	20,3	14,4	0	0,01	0,07	0,2	0,4	19,2	0,69

	5	Хлеб пшеничный	30	71	2,3	0,3	14,5									
	5	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9,4									
		Итого за обед:	750	873,7	23,8	36,1	127,1	198,8	114,2	107,7	0,21	0,382	8,7	2,2	380,8	2,59
		Итого за день:	1360	1474,1	45,84	55,4	220,7	652,8	195,3	180,6	0,43	0,793	18,46	2,7	765	6,99

ЧЕТВЕРГ 4 день

Завтрак

311	1	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	210	358	6,76	10,24	32,4	153,3	37,7	294	0,1	0,205	2,1	0,8	285,2	3
	2	Яйцо вареное	40	63	5,1	4,6	0,3	22,1	7,8	100,6	0,03	0,45	0	0,2	77,3	0,01
	3	Масло сливочное порционно	20	132	0,2	14,5	0,6	11,4	4,2	90	0,03	0,001	0	0,6	26,25	0,37
686	4	Чай с сахаром и лимоном	200	88	3	4,4	18,8	5,6	4,2	11	0,01	0,001	0,2	0,1	7,7	0,82
	5	Хлеб пшеничный	30	71	2,3	0,3	14,5									
	5	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9,4									
	6	Фрукты свежие (яблоки)	100	52	0,26	0,17	11,4	16,1	9	0	0,03	0,08	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	620	803	19,02	34,91	87,4	208,5	62,9	495,6	0,2	0,73	9,3	1,9	407,45	6,41

Обед

132/143	1	Суп с картофелем рыбными консервами	200	133,8	6,89	6,82	11,47	36,24	37,88	12	0,08	0,128	7,29	0,1	141,22	1,01
511	2	Макаронные изделия отварные маслом	160	331	8,1	8,9	39	18,4	11,8	45,8	0,07	0,02	0	1,1	60,5	1,44
487	3	Грудка (куриная) отварная	90	129	25,4	7,92	0	51,1	18,3	60,5	0,04	0,11	1,3	0,1	145,7	1,44
648	4	Кисель из концентрата	200	60	1,2	0	31,4	3,4	0	0,004	0,03	0,009	0,2	0,1	5,8	0,02
	5	Хлеб пшеничный	30	71	2,3	0,3	14,5									
	5	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9,4									
	6	Сок	200	90	0	0	22									
		Итого за обед:	900	853,8	45,29	24,64	127,77	109,14	67,98	118,304	0,22	0,267	8,79	1,4	353,22	3,91
		Итого за день:	1520	1656,8	64,31	59,55	215,17	317,64	130,8 8	613,904	0,42	0,997	18,09	3,3	760,67	10,32

Пятница 5 день

366	1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170	374	26,97	16,09	40,6	537,2	43	0,23	0,28	0,25	0,187	0,79	422,7	0,1
692	2	Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	11,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,023	0,3	0	38,3	0,07
	3	Хлеб пшеничный	30	71	2,3	0,3	14,5									
	5	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9,4									
	5	Фрукты свежие (апельсин)	100	43	0,9	0,2	8,1	34	13	0,008	0,18	0,08	60	0,2	23	0,3
		Итого за завтрак:	520	590	32,97	18,49	84	625,5	62,3	9,738	0,48	0,353	60,487	0,99	484	0,47

Обед

110	1	Борщ с капустой, картофелем и сметаной (10)	210	153	1,6	5,28	10,48	52,4	27,4	22	0,06	0,151	6,5	1,9	97,5	1,53
520	2	Пюре картофельное с маслом	160	145	4,1	4,7	21,7	31,6	44,7	0	0,11	0,08	7,3	2,6	109,9	1,82
498	3	Котлета рубленая из мяса птицы	90	173,2	18,2	9,4	3,7	50,9	37,3	79,8	0,16	0,139	0,9	1,5	127,1	1,81
705	3	Напиток из шиповника	200	124	0,6	0,15	29,67	20,5	14,4	0	0,01	0,08	0,2	0,4	19,2	0,69
	5	Хлеб пшеничный	30	71	2,3	0,3	14,5									
	5	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9,4									
	6	Сок	200	90	0	0	22									
		Итого за обед:	910	795,2	28,2	20,48	113,18	155,2	123,8	101,8	0,34	0,44	14,9	6,4	353,7	5,85
		Итого за день:	1430	1385,2	61,17	38,97	197,18	780,7	186,1	111,538	0,82	0,793	75,387	7,39	837,7	6,32

Понедельник 6 день

Завтрак

311	1	Каша рисовая молочная жидкая	210	218	5,04	6,12	32,6	147,4	31,6	42,6	0,06	0,222	1,5	0,2	152,4	0,17
	2	Сыр порционно	30	120	8	8	8,2	206,8	13,9	62,3	0,03	0,07	0,1	0,3	135,5	0,37
686	3	Чай с сахаром и лимоном	200	88	3	4,4	18,8	5,6	4,2	11	0,01	0,01	0,2	0,1	7,7	0,82
	4	Хлеб пшеничный	30	71	2,3	0,3	14,5									
	5	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9,4									
	6	Фрукты свежие (банан)	120	115,2	1,8	0,6	25,2	16,1	9	0	0,03	0,08	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	610	651,2	18	2,5	97,8	39,6	25	45,8	0,1	0,382	7	1,3	79,2	4,47

	5	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9,4									
	6	Фрукты свежие (яблоки)	100	52	0,26	0,17	11,4	16,1	9	0	0,03	0,08	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	520	624	33,93	21,66	94,7	558,9	56,2	11,23	0,32	0,34	7,387	1,09	441,4	3,13
Пятница 10 день																
Завтрак																
140	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	173	9,5	8,9	16,8	38	26,4	23,4	0,1	0,151	6,7	1,1	108,4	1,43
520	2	Пюре картофельное с маслом	160	145	4,1	4,7	21,7	31,6	44,7	0	0,11	0,08	7,3	2,6	109,9	1,82
371	3	Рыба припущенная	90	180	9,5	7,8	3,8	63,3	35,3	50,7	0,07	0,139	1,6	0,7	131,1	0,38
705	3	Напиток из шиповника	200	124	0,6	0,15	29,67	20,5	14,4	0	0,01	0,08	0,2	0,4	19,2	0,69
	5	Хлеб пшеничный	30	71	2,3	0,3	14,5									
	6	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9,4									
	7	Сок	200	90	0	0	22									
		Итого за обед:	900	822	27,4	22,5	119,6	153,2	120,8	74,1	0,29	0,44	15,8	4,8	368,6	4,32
		Итого за день:	1420	1446	61,33	44,16	214,3	712,1	177	85,33	0,61	0,78	23,187	5,89	810	7,45
Пятница 10 день																
Завтрак																
333	1	Макаронные изделия отварные с сыром	150	356	12,3	0,8	39,4	18,4	11,8	45,8	0,07	0,06	0	1,1	60,5	1,44
693	3	Какао с молоком	200	74	3,3	2,9	13,8	111,3	22,3	19	0,03	0,182	0,7	0	91,1	0,65
	4	Хлеб пшеничный	30	71	2,3	0,3	14,5									
	5	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9,4									
	6	Фрукты свежие (банан)	120	115,2	1,8	0,6	25,2	16,1	9	0	0,03	0,08	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	520	655,2	21,1	5,3	102,3	145,8	43,1	64,8	0,13	0,322	7,7	1,3	162,6	4,3
Обед																
95	1	Борщ с капустой и картофелем	250	153	8,8	10,3	6,1	52,4	27,4	22	0,06	0,151	6,5	1,9	97,5	1,53
436	2	Жаркое по домашнему	200	438,7	39,57	11	45,93	31,1	65,7	2	1,1	0,14	8,97	1,4	337	4,03
639	5	Компот из смеси сухофруктов	200	84	0,6	0,1	20,3	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69	639

4	Хлеб пшеничный	30	71	2,3	0,3	14,5										
5	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9,4										
6	Сок	200	90	0	0	22										
	Итого за обед:	900	875,7	52,67	22,4	118,23	103,6	107,5	24	1,17	0,36 1	15,67	3,7	453,7	6,25	
	Итого за день:	1420	1530,9	73,77	27,7	220,53	249,4	150,6	88,8	1,3	0,68 3	23,37	5	616,3	10,5 5	

завтрак с 1-5 день	640,68	27,3%	норма 25%
обед с 1-5 день	763,98	32,5%	норма от 30-35%
завтрак с 6-10 день	598,68	25,48%	норма 25%
обед с 1-5 день	799,575	34,02%	норма от 30-35%

19,88
21,068 3 **86,78** фактически завтраки
19,25 19,75 83,75 б/ж/у норма
24,76 **100,86** фактически
33,826 3 **8** обеды
23,1 23,7 100,5 б/ж/у норма

Приложение к Меню
Утверждено приказом
№ 155-ОД от 01.09.2023г.

1. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки.
2. Рыба в детском питании используется только морская.
3. Проводится витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой (витамин С)
4. Используется хлеб, обогащенный макроэлементами.
5. Напиток с витаминами «Витошка»
6. При приготовлении пищи используется соль йодированная.