

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа им. П.А. Столыпина
села Неверкино

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ СОШ с. Неверкино

В.В. Курдюмова
« 27 » 2022 г.



МЕНЮ
На 10 дней
Возрастная категория: 7-11 лет

2022г.

День: первый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
171	Макаронник с маслом	100	6,24	6,10	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	0	192,17	23,52	156,05	0,30
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
15	Сыр (порциями)	30	3,48	4,42	0	108	0,005	0,105	39	0	132	75	5,25	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0,00	0,27	0,00	0,01	13,60	22,13	11,73	2,13
Итого:			12,62	0,53	43,66	376,78	0,115	1,465	75,72	0,4	344,67	146,75	33,86	13,86
	ОБЕД													
102	Суп крестьянский	250	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28	0	40,09	6,78	43,73	0,38
143	Гречка	100	3,40	0,60	19,9	92,00	0,18	25,18	108	0,30	109,52	166,8	53,32	1,88
290	Птица отварная	100	13,28	10,84	2,90	162	0,04	0,35	30,1	-	29,52	76,93	14,06	0,61
23	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,30	0	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,72	0,34	15,2	70,74	0,03	0	0	0,28	7,7	32,6	7,69	0,95
389	Сок	200	0,5	0	0	42,4	0,011	2	0	0	7	7	4	1,4
Итого:			26	25,5	58,15	593,98	0,431	47,87	0	3,65	211,04	322,23	140,42	6,05

При приготовлении блюд используется йодированная соль

День: второй

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
210	Омлет натуральный	100	13,82	24,69	2,62	288	0,102	0,257	322,71	0	102,49	224,48	16,05	2,58
358	Кисель	200	0,2	0,06	0	78,8	0,03	2,2	0	0	10,3	9,2	2,4	0,12
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого:			16,39	54,75	65,62	436,94	3,132	2,457	322,71	0,39	119,69	259,78	28,35	35,7
	ОБЕД													
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	12,99	117	0,055	0,95	0	0	8,27	36,77	15,22	0,72
312	Гороховая пюре	100	6,20	16,00	0,60	90	0,186	24,21	0	0,15	49,3	115,46	37	1,34
234	Рыба припущенная	100	14,71	4,81	10,31	143,41	0,10	0,48	13,34	0,69	59,26	187,69	28,74	0,83
20	Салат из свежих огурцов	70	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,72	0,34	15,2	70,74	0,03	0	0	0,28	7,7	32,6	7,69	0,95
Итого:			31,65	2,06	15,54	711,14	70,77	33,76	13,34	4,25	306,25	559,24	46,92	7,05

При приготовлении блюд используется йодированная соль

День: третий

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
ПР	Коржик	75	4,57	13,84	43,06	315	0,07	0	89	0	27,5	63,8	17	1,20
	Итого:		16,74	14,51	116,92	704,26	0,16	1,69	121,7	0,49	300,37	310,75	69,52	3,79
	ОБЕД													
82	Суп рыбный	250	13,21	4,11	6,7	116,24	0,13	6,28	0,02	0,35	25,08	127,53	46,39	1,36
309	Макаронные изделия отварные	100	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0	0	1,95	12	34,50	7,50	0,75
278	Тефтели из говядины	50	5,67	6,34	7,43	109,42	0,04	0,52	24,58	0	20,25	64,036	13,28	0,63
49	Салат витаминный	100	0,83	6,1	0,75	79,4	0,04	8,7	0	0	19,3	30,7	18,2	1
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,72	0,34	15,2	70,74	0,03	0	0	0,28	7,7	32,6	7,69	0,95
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,60	0	2,13	0	0	15,33	23,20	12,27	2,13
	Итого:		27,06	24,39	68,45	678,7	0,3	17,63	24,6	2,58	99,66	312,566	38,16	6,82

При приготовлении блюд используется йодированная соль

День: четвертый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества(г)			Энергетическа я ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
222	Запеканка из творога со сметанным соусом	100	25,02	17,28	36,18	400,32	0,11	0,36	108	1,44	234	338,4	39,6	1,62
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0,00	0,27	0,00	0,01	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		27,92	17,58	60,14	510,46	0,14	0,63	108	1,84	254,5	386,63	61,23	4,08
	ОБЕД													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
291	Плов из птицы	125	16,94	10,46	35,73	305	0,106	6,02	19,46	0	46,34	175,3	54,04	1,97
63	Салат из моркови с курагой	100	1,7	1,4	0,26	85,3	0,01	1,9	0	0	41,4	63,4	44,3	0,9
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,72	0,34	15,2	70,74	0,03	0	0	0,28	7,7	32,6	7,69	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
346	Компот из кураги	200	0,45	0,10	33,99	141,2	0,2	12	0	0,10	23,02	11,5	7,6	0,24
	Итого:		24,98	17,58	49,96	756,86	0,456	38,4	19,46	3,15	159,34	356,33	145,73	5,22

При приготовлении блюд используется йодированная соль

День: пятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества(г)			Энергетическа я ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
204	Макароны отварные с сыром	100/30	13,53	15,92	34,11	334,4	0,08	0,224	115,2	0	295,2	202,08	20,32	1,232
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,40
	Итого:		19,5	18,89	77,8	559,74	0,14	1,694	115,2	0,39	460,77	360,18	59,55	3,962
	ОБЕД													
101	Суп картофельный с крупой	250	5,49	5,27	16,53	85,75	0,34	8,25	0	0	26,7	55,97	22,77	0,87
312	Пюре картофельное	100	4	6,4	27,52	183	0,186	24,21	0	0,15	49,3	115,46	37	1,34
294	Котлеты рубленые из птицы	50	17,44	16,76	16,28	286	0,2	0,9	53,8	0,30	59,78	80	22,2	3,62
67	Винегрет овощной	100	1,38	10	1,2	122	0,03	11,7	0	0	41,4	38,5	20,1	0,8
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,72	0,34	15,2	70,74	0,03	0	0	0,28	7,7	32,6	7,69	0,95
358	Кисель	200	0,2	0,06	0	78,8	0,03	2,2	0	0	10,3	9,2	2,4	0,12
	Итого:		30,23	38,83	76,73	826,29	0,816	47,26	53,8	0,73	195,18	275,76	112,16	7,7

При приготовлении блюд используется йодированная соль

День: шестой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,5	3	150	0,09	0,75	33	0	163	136,75	10,6	0,26
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
15	Сыр (порциями)	30	3,48	4,42	0	108	0,005	0,105	39	0	132	75	5,25	0,15
378	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,60	0	2,13	0	0	15,33	23,20	12,27	2,13
	Итого:		11,85	9,22	27,36	369,74	0,125	2,985	72	0,39	317,23	261,05	38,02	2,87
	ОБЕД													
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,9	8,35	0	2,43	29,15	56,72	24,17	0,92
143	Гречка	100	3,40	0,60	19,9	92,00	0,18	25,18	108	0,30	109,52	166,8	53,32	1,88
246	Гуляш из отварной говядины	30/50	13,36	14,08	3,27	164	0,01	1,2	0	0,47	23,60	117,03	20,27	2
52	Салат из свеклы отварной с изюмом	50	1,85	6	18	134	0,039	5,53	0	0	5,19	59,31	30,83	1,66
389	Сок	200	0,5	0	0	42,4	0,011	2	0	0	7	7	4	1,4
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,72	0,34	15,2	70,74	0,03	0	0	0,28	7,7	32,6	7,69	0,95
	Итого:		22,84	26,11	68,35	610,39	1,17	42,26	108	3,48	182,16	439,46	140,28	8,81

При приготовлении блюд используется йодированная соль

День: седьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша жидкая молочная (рисовая)	150	7,30	4,30	38,27	221,59	0,190	0,79	39	2,90	4,10	131	45	2,58
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Булочка с изюмом	60	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,60	0	2,13	0	0	15,33	23,20	12,27	2,13
Итого:			16,88	11,59	100,51	634,06	0,26	2,92	39,03	4,19	33,33	210,3	72,17	5,44
	ОБЕД													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	89,75	0,057	15,77	0	2,38	49,25	49	22,12	0,82
309	Макароны изделия отварные	100	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0	0	1,95	12	34,50	7,50	0,75
290	Птица отварная	100	13,28	10,84	2,90	162	0,04	0,35	30,1	0	29,52	76,93	14,06	0,61
51	Салат из соленых огурцов	100	1,85	6	18	134	0,039	5,53	0	0	5,19	59,31	30,83	1,66
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,72	0,34	15,2	70,74	0,03	0	0	0,28	7,7	32,6	7,69	0,95
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0	14,18	4,4	12,85	0,952
Итого:			23,87	29,79	100,38	772,99	0,238	22,55	30,1	4,61	117,84	256,74	95,05	5,742

При приготовлении блюд используется йодированная соль

День: восьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
174	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,24	22	77	5	1
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
ПП	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПП	Коржик	75	4,57	13,84	43,06	315	0,07	0	89	0	27,5	63,8	17	1,20
Итого:			15,82	19,41	83,85	573,25	0,15	1,33	89,1	0,63	189,73	278,01	57,46	4,53
	ОБЕД													
102	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,5	3	150	0,09	0,75	33	0	163	136,75	10,6	0,26
259	Жаркое по - домашнему	150	19,06	20,94	15,88	328,23	0,36	24,47	0	1,41	31,64	247,76	49,41	3,88
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0	2,31	43	28,32	16	0,52
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,60	0	2,13	0	0	15,33	23,20	12,27	2,13
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,72	0,34	15,2	70,74	0,03	0	0	0,28	7,7	32,6	7,69	0,95
Итого:			28,11	31,86	52,47	85,94	0,5	51,78	33	4	260,67	468,63	95,97	7,74

При приготовлении блюд используется йодированная соль

День: девятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
173	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (овсяная)	150	7,55	11,92	43,28	310,90	0,16	0,87	49,81	0,86	136,29	213,61	64,38	1,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
376	Чай с сахаром.	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0,01	13,60	22,13	11,73	2,13
	Итого:		10,45	0,53	9,47	421,04	40	1,14	49,81	1,26	156,79	261,84	86,01	4,06
	ОБЕД													
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	12,99	117	0,055	0,95	0	0	8,27	36,77	15,22	0,72
171	Рис отварной	100	8,090	4,10	39,84	350	0,20	0	0	0	14,60	210	140	5,01
246	Гуляш из отварной говядины	30/50	13,36	14,08	3,27	164	0,01	1,2	0	0,47	23,60	117,03	20,27	2
49	Салат витаминный	100	0,83	6,1	0,75	79,4	0,04	8,7	0	0	19,3	30,7	18,2	1
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,72	0,34	15,2	70,74	0,03	0	0	0,28	7,7	32,6	7,69	0,95
389	Сок	200	0,5	0	0	42,4	0,011	2	0	0	7	7	4	1,4
	Итого:		29,25	30	86,54	893,68	0,321	12,85	0	1,14	87,37	460,2	215,28	11,41

При приготовлении блюд используется йодированная соль

День: десятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества(г)			Энергетическа я ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
222	Запеканка из творога со сметанным соусом	100	25,02	17,28	36,18	400,32	0,11	0,36	108	1,44	234	338,4	39,6	1,62
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,60	0	2,13	0	0	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Булочка с изюмом	60	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
	Итого:		34,6	24,57	98,42	753,39	0,18	2,49	108,03	2,73	263,23	417,7	66,77	4,48
	ОБЕД													
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,9	8,35	0	2,43	29,15	56,72	24,17	0,92
312	Пюре картофельное	100	4	6,4	27,52	183	0,186	24,21	0	0,15	49,3	115,46	37	1,34
294	Котлеты из говядины	100	17,44	16,76	16,28	286	0,2	0,9	53,8	0,30	59,78	80	22,2	3,62
66	Салат из моркови с изюмом	100	1,72	1,41	16,71	86,41	0,78	2,72	0	0,87	41,95	63,62	44,90	1,03
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,72	0,34	15,2	70,74	0,03	0	0	0,28	7,7	32,6	7,69	0,95
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,40
	Итого:		32,86	32,97	131,38	958,74	2,156	37,65	53,8	4,42	353,45	506,5	175,19	10,59

При приготовлении блюд используется йодированная соль