

Согласовано:

Директор



Утверждаю:

Директор муниципального

предприятия Столовая «Школьная №33»

Л.В.Шипилина

2023г



МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ НА 10 ДНЕЙ
(шк. № 6,9,21,24,29,32,42,42(2),44,44(2)49,53,58,68)

понеделник. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ ре- сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe		
Завтрак																		
42	Сыр порционно	15	6,96	8,85	----	108	0,06	0,1	0,21	78	243	26,4	264	30,5	150	0,3		
Таб.8	Каша вязкая на молоке с м/сл	150/5	4,17	14,65	36,22	261	0,6	0,16	0,65	77,4	149,3	133,7	91,7	24,85	110,34	0,45		
		1шт/25	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4		
959/ССЖ/10	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,17	0,24	1,6	24,4	61,44	216,34	152,22	21,34	124,6	0,5		
	Фрукт	140	0,84	0,84	21	95,2	0,42	0,07	14	----	36,4	389,2	22,4	12,6	15,4	3,08		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22		
	Итого завтрак:	555	19,21	28,28	94,12	676,32	1,25	0,59	16,48	179,8	490,14	765,64	534,92	100,49	424,34	21,95		
Обед																		
216	Суп с макар.изделиями	250	5	5,9	21,6	115,8	0,4	0,09	0,5	----	782,05	232,1	28,6	10,7	38,5	10,7		
643	Птица тушеная в соусе	45/45	10,37	9	2,08	128,7	2,32	0,17	2,47	23,6	162,2	114,23	33	5,04	63,55	0,95		
682	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0,04	----	----	583,8	40,25	2,41	19	60,6	0,51		
944	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	----	----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36		
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	----	0,04	----	----	----	----	6,9	7,5	31,8	0,93		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22		
	Итого за обед:	750	22,4	19,75	85,75	622,23	3,39	0,36	5,8	23,6	1529,25	407,88	89,71	51,24	216,25	13,67		
	Итого за день:	1305	41,61	48,03	179,87	1298,55	4,64	0,95	22,28	203,4	2019,39	1173,52	624,63	151,73	640,59	35,62		

День: вторник. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ Рец. Сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		PP	В	С	А	Na	K	Ca	Mg	P	Fe		
Завтрак																		
41	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	40	1,5	3	2,4	----	3	0,02
438	Омлет натуральный	130	12,08	21,52	2,29	251,03	0,16	0,43	0,18	227,2	450	139,2	72,16	11,3	158	1,85	1,58	1,85
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	-----	0,03	-----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28	9,0	11,0	943
	Фрукт	158	0,6	0,6	15	68	-----	0,05	10,0	-----	26	278,0	16,0	9,0	11,0	2,2	2,2	2,2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22	0,22	0,22
	Итого за завтрак:	518	14,41	29,59	42,08	491,79	0,18	0,55	10,18	267,5	486,1	431,3	96,56	27,18	189,68	947,2	9	947,2
Обед																		
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,95	6,32	89,75	0,81	0,10	15,8	-----	591,6	383,3	49,3	22,1	49	0,83	0,83	0,83
608/759	Котлета мясная/соус	60/30	8,38	10,02	9,15	162	0,14	0,57	12,5	118,42	128,3	29,14	30,83	107,7	1,5	608	1,5	608
679	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	9,55	59,86	280	0,33	-----	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73	679	4,73	679
таб.32	Овощи свежие порц	20	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-----	3,5	98	8,5	7	15	0,25	15	0,25
859	Компот из с/м ягод	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,04	0,03	0,6	-----	4,18	258	32,32	17,52	21,9	0,48	21,9	0,48
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22	17,4	0,22
	Итого за обед:	760	23,42	25,15	114,08	768,28	1,42	0,79	71,35	688,22	995,08	794,84	272,95	378,82	141,33	1289,71	141,33	1289,71
	Итого за день:	1278	37,83	54,74	156,16	1260,07	1,6	1,34	81,53	955,72	1481,18	1226,14	369,51	406	331,01	2237	331,01	2237

День: четверг. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ рец. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe		
Завтрак																		
1044	Запеканка творожная со	85	15,5	11,72	29,68	286,2	0,36	0,26	0,35	----	260,9	145	145,1	19,72	159,6	0,48		
943	сгущённым молоком	10	1,5	0,04	11,36	52	0,04	0,03	0,2	45,5	26	76	63,4	6,8	45,8	0,04		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0,02	----	0,03	----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28		
	Фрукт	195	1,47	0,5	20,5	92,4	0,43	0,07	11,56	----	38,17	407,8	7,82	41,1	24,3	0,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22		
	Итого за завтрак:	510	20,12	12,48	86,2	537,36	0,85	0,38	12,14	45,5	325,37	637,4	232,02	75,62	247,38	1,62		
Обед																		
170	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом	255	1,83	4,90	11,75	98,40	26,2	0,06	10,7	----	606,1	385,3	49,73	26,13	54,6	14,9		
510/759	Котлета рыбная/соус	60/30	9,75	4,95	3,80	105	0,13	0,05	3,73	5,82	732,57	325,57	39,07	48,53	162,2	0,89		
Таб.32	Овощи свежие порц ассорти	20/15	0,62	0,09	1,66	10,5	0,18	0,05	4,3	----	6,13	171,5	14,9	12,25	26,3	0,44		
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,3	1,36	0,25	18,16	----	586,2	648,5	36,9	27,8	86,6	1,01		
	Напиток из сока	200	1	-----	25,4	105,6	-----	0,12	8	-----	20	500	34	12	36	0,6		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22		
	Итого за обед:	780	19,52	15,27	73,18	572,53	27,87	0,59	44,89	5,82	1951	2030,87	186,1	140,81	414,9	18,99		
	Итого за день:	1290	39,64	27,75	159,38	1109,89	28,72	0,97	57,03	51,32	2276,37	2668,27	418,12	216,43	662,28	20,61		

День: пятница. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11 лет

№ ре- сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса Порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe		
Завтрак																		
637/759	Птица отварная	100	11,74	12,91	0,24	164	3,1	0,1	1,18	49,1	158,1	88,1	28	10,14	83,5	0,9		
682	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0,04	-----	-----	583,8	40,25	2,41	19	60,6	0,51		
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	-----	240	130	5	7,5	17,5	0,4		
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0,02	-----	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28		
	Хлеб пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22		
	Итого за завтрак:	495	17,58	17,53	63,5	481,76	4,04	0,21	9,96	49,1	982,2	266,95	51,11	44,64	179,28	2,31		
Обед																		
197	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	12	82,3	0,99	0,15	8,4	-----	753,4	476,5	279,5	242	56,73	0,92		
618	Тефтели мясные с соусом	60/50	6,96	16,11	11,61	223	1,13	0,26	0,92	16,22	113,13	169,0	21,62	17,32	85,51	79		
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	150	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06	-----	-----	7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9		
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	-----	240	130	5	7,5	17,5	0,4		
944	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0,03	-----	2,83	-----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	-----	---	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22		
	Итого за обед:	780	18,01	29,35	79,38	703,03	12,83	0,58	20,9	16,22	1115,23	999,1	343,82	424,12	247,84	283,73		
	Итого за день:	1275	35,59	46,88	142,88	1184,79	16,87	0,79	30,86	65,32	2097,43	1266,05	394,93	468,76	427,12	286,04		

День: понедельник. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11 лет

№ ред. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		PP	B	C	A	Na	K	Ca	Mg	P	Fe		
Завтрак																		
Таб.8	Каша вязкая молочная с м/сл	150/5	4,42	15,24	24,03	84,6	0,41	0,18	0,7	50,6	258,9	144,9	96,2	26,6	112,8	0,62		
424	Яйцо вареное	1шт/50	5,08	4,6	0,28	63	0,08		0,21	---	100	53,6	56	22	4,8	76,8		
958/ССЖ/10	Кофейный напиток на молоке	200	1,58	0,2	9,66	46,76	---	0,02	---	---	---	---	---	4,6	6,6	17,4		
	Кондитерское изделие	1шт/25	1,2	0,5	8,22	54,2	---	---	---	0,02	---	---	---	---	4,6	6,6		
	Фрукт	120	0,72	0,54	18,6	84,6		0,68	0,12	18	---	46,8		500,4	16,2	19,8		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	---	0,02	---	---	---	---	4,6	6,6	17,4	0,2		
	Итого за завтрак	570	14,58	21,28	70,45	379,92	0,49	0,9	1,03	68,62	358,9	245,3	156,8	560,2	162,4	121,42		
Обед																		
187	Щи из св.капуст. с картофелем с к/ф	255	1,8	4,95	6,32	89,75	0,81	0,1	15,8	---	591,6	383,3	49,3	22,1	49	0,83		
591	Гуляш из говядины	25/37,5	14,55	16,8	2,9	221	3,6	0,13	0,92	---	1117	311,5	21,81	---	154,15	---		
679	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33	---	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73		
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	---	3,5	98	8,5	7	15	0,71		
	Напиток из сока	200	1	---	25,4	105,6	---	0,12	8	---	20	500	34	12	36	0,6		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	---	0,04	---	---	---	---	6,9	7,5	31,8	0,93		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	---	0,02	---	---	---	---	4,6	6,6	17,4	0,2		
	Итого за обед:	735,5	29,81	31,88	105,66	818,08	7,05	0,77	27,17	40	2301,9	1560,3	151,51	195,7	513,75	8		
	Итого за день:	1305,5	44,39	53,16	176,11	1198	7,54	1,67	28,2	108,62	2660,8	1805,6	308,31	755,9	676,15	129,42		

День: вторник Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ рсч. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	150	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06	-----	-----	7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9
608/759	Нагетсы куриные	100	7,95	8,38	8,14	143	-----	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40,0
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0,02	---	0,03	-----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Фрукт	150	0,6	0,6	14,4	70,5	0,45	----	0,07	1,5	-----	39	278	24	13,5	16,5
	Итого за завтрак:	620	15,3	16,7	75,7	529,26	10,9	2,8	0,19	1,95	34,7	1429,2	408,92	202,69	76,78	258,9
Обед																
206	Суп картофельный с горохом с кур.ф	250/5	5,49	52,7	16,5	148,3	1,15	0,07	58,3	-----	2366,3	1891,3	170,7	142,3	352,4	8,2
682	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0,67	0,04	-----	-----	583,8	40,25	2,41	19	60,6
486	Рыба тушёная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,80	105		0,13	0,05	3,73	5,82	732,57	325,57	39,07	48,53	162,2
таб.32	Овощи конс.порц	20	2,73	7,2	14,5	133,8	0,62	0,08	4,7	-----	406,6	365,2	90,9	18,1	55,8	0,75
944	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62		0,03	-----	2,83	-----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	777	25	69,7	96,93	764,83	2,44	1,04	63,09	6,56	2778,72	3574,07	660,22	230,18	527,33	237,3
	Итого за день:	1397	40,3	86,4	172,63	1294,09	13,34	3,84	63,28	8,51	3302,24	2475,87	4	432,87	604,11	496,2

День: пятница. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11 лет

№ ре- сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
	Блины п/ф с начинкой	120	4,17	14,65	36,22	261	0,6	----	0,16	0,65	77,4	149,3	133,7	91,7	24,85	110,34
424	Яйцо вареное	1шт/50	5,08	4,6	0,28	63	0,08		0,21	---	100	53,6	56	22	4,8	76,8
959/С	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,17	0,17	0,24	1,6	24,4	61,44	216,34	152,22	21,34	124,6
СЖ/10	Фрукт	155	0,8	0,2	22,5	98	0,20	0,09	38	-----	12	156	36	11	17	10
	Итого за завтрак	525	14,13	22,99	76,58	540,6	1,05	0,26	38,61	2,25	213,8	420,34	442,04	276,92	67,99	321,74
Обед																
235	Суп молочный	200	5,5	4,75	179,6	150	0,51	0,27	0,82	33	353,9	218,8	163	26,7	136,9	14,9
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,3	1,36	1,36	0,25	18,16	----	586,2	648,5	36,9	27,8	86,6
608/759	Биточек из птицы/соус	60/30	7,95	8,38	8,14	143	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40	1,81
944	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	----	0,03	----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	----	0,04	----	----	----	----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	15	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	742	19,9	18,48	233,57	608,03	4,59	1,81	1,52	80,89	1533,2	909,42	874,19	103	256,3	108,86
	Итого за день:	1267	34,03	41,47	310,15	1148,63	5,64	2,07	40,13	83,14	1747	1329,76	1316,2	379,92	324,29	430,6