

**Перспективное меню для детей 7-11 лет МОУ "Иzegoльская ООШ" на осенне - зимний период 2024 - 2025 уч.года**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептур
							27	31	23	28	19	21	20	22	
			Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	В <sub>2</sub>	Са	Р	Mg	Fe	
<b>1-день</b>															
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	<b>210</b>	9,05	11,03	32,38	251	0,08	1,17	58	0,17	133,77	118,19	20,3	0,47	<b>181</b>
	Сок фруктовый (вишнёвый)	<b>200</b>	1,4	0,8	22,8	100,4	0,02	14,8	0,6	0,04	34	36	12	0,6	
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,16	0,8	19,32	93,52	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44	<b>п/р</b>
	Сыр российский (порциями)	<b>15</b>	6,96	4,23	0	54	0	0,01	20	0,05	1,2	1,5	0	0,01	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>20,57</b>	<b>16,86</b>	<b>74,5</b>	<b>498,92</b>	<b>0,14</b>	<b>15,98</b>	<b>78,6</b>	<b>0,26</b>	<b>178,17</b>	<b>190,49</b>	<b>45,5</b>	<b>1,52</b>	
<b>Обед:</b>	Рассольник Ленинградский	<b>200</b>	1,61	8,15	9,58	85,8	0,07	6,7		0,05	23,32	45,38	19,34	0,74	<b>96</b>
	Птица (курица) отварная	<b>90</b>	43,36	18,58	4,16	271,8	0,18	2,84	51,84	0,14	65,16	164,34	23,47	1,91	<b>288</b>
	Капуста тушеная	<b>150</b>	3,1	9,71	14,14	112,65	0,04	25,74		0,06	83,18	60,21	30,98	1,21	<b>321</b>
	Компот из кураги	<b>200</b>	0,78	0,09	27,63	114,8	0,02	0,6		0,03	32,32	21,9	17,56	0,48	<b>348</b>
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,74	0,12	28,98	140,28	0,06				13,8	52,2	19,8	0,66	<b>п/р</b>
<b>Итого за обед</b>			<b>53,59</b>	<b>36,65</b>	<b>84,49</b>	<b>725,33</b>	<b>0,37</b>	<b>35,88</b>	<b>51,84</b>	<b>0,28</b>	<b>217,78</b>	<b>344,03</b>	<b>111,15</b>	<b>5</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>74,16</b>	<b>53,51</b>	<b>158,99</b>	<b>1224,25</b>	<b>0,51</b>	<b>51,86</b>	<b>130,44</b>	<b>0,54</b>	<b>395,95</b>	<b>534,52</b>	<b>156,65</b>	<b>6,52</b>	
<b>2-день</b>															
<b>Завтрак:</b>	Творожная запеканка	<b>150</b>	42,71	16,74	42	405	0,09	0,71	97,5	0,45	293,38	322,74	39,84	0,96	<b>223</b>
	Сок фруктовый (виноградный)	<b>200</b>	0,6	0,8	32,6	136,4	0,04	4		0,02	40	24	18	0,8	
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,16	0,8	19,32	93,52	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44	<b>п/р</b>
	Масло сливочное ( порциями)	<b>10</b>	0,2	7,2	0,13	65,72			40	0,01	2,4	3		0,02	
	Банан	<b>100</b>	1,5	1	21	96	0,04	10		0,05	8	28	42	0,6	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>48,17</b>	<b>26,54</b>	<b>115,05</b>	<b>796,64</b>	<b>0,21</b>	<b>14,71</b>	<b>137,5</b>	<b>0,53</b>	<b>352,98</b>	<b>412,54</b>	<b>113,04</b>	<b>2,82</b>	
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с горохом	<b>200</b>	4,39	8,43	13,23	118,6	0,18	4,66		0,06	34,14	70,48	28,46	1,64	<b>102</b>



<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,91</b>	<b>20,09</b>	<b>95</b>	<b>589,64</b>	<b>0,14</b>	<b>5,69</b>	<b>94,8</b>	<b>0,18</b>	<b>182,27</b>	<b>219,24</b>	<b>67,66</b>	<b>1,86</b>	
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с макарон изд	<b>200</b>	14,67	13,18	24,66	202,15	0,11	8,25		0,06	29,2	67,58	27,28		<b>111</b>
	Каша гречневая	<b>150</b>	11,16	14,81	49,83	350	0,26		50	0,26	32,99	262,94	175,65	5,91	<b>302</b>
	Котлета мясная натуральная	<b>90</b>	22,54	25,58	8,42	135	0,14	0,2	42,8	0,08	16,18	109,32	16,44	1,76	<b>267</b>
	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	0,66	0,9	160,07	132,8	0,02	1,27		0,02	32,48	23,44	17,46	0,7	<b>349</b>
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,74	0,12	28,98	140,28	0,06				13,8	52,2	19,8	0,66	<b>п/р</b>
<b>Итого за обед</b>			<b>53,77</b>	<b>54,59</b>	<b>271,96</b>	<b>960,23</b>	<b>0,59</b>	<b>9,72</b>	<b>92,8</b>	<b>0,42</b>	<b>124,65</b>	<b>515,48</b>	<b>256,63</b>	<b>9,03</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>66,68</b>	<b>74,68</b>	<b>366,96</b>	<b>1549,87</b>	<b>0,73</b>	<b>15,41</b>	<b>187,6</b>	<b>0,6</b>	<b>306,92</b>	<b>734,72</b>	<b>324,29</b>	<b>10,89</b>	

**5-день**

<b>Завтрак:</b>	Каша пшѐная жидкая на молоке с маслом	<b>200</b>	10,46	13,03	37,05	285	0,19	1,17	58	0,19	138,1	184,37	47,6	1,23	<b>182</b>
	Сок фруктовый (абрикосовый)	<b>180</b>	0,9		22,86	95,04	0,04	7,2		0,07	36	32,4	18	0,36	
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,16	0,8	19,32	93,52	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44	<b>п/р</b>
	Сыр российский (порциями)	<b>10</b>	6,96	4,23		54		0,01	20	0,05	1,2	1,5		0,01	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>21,88</b>	<b>18,66</b>	<b>89,53</b>	<b>574,56</b>	<b>0,29</b>	<b>13,38</b>	<b>78</b>	<b>0,34</b>	<b>203,5</b>	<b>269,07</b>	<b>90,8</b>	<b>4,34</b>	
<b>Обед:</b>	Щи со свежей капустой	<b>200</b>	1,41	7,92	6,32	312,25	0,05	12,62		0,04	39,4	39,2	17,7	0,66	<b>88</b>
	Макарон отварной с маслом	<b>150</b>	15,78	17,57	25,58	164,4	0,05		24	0,02	10,2	31,56	6,84	0,68	<b>203</b>
	Тефтели мясные	<b>90</b>	11,2	6,91	7,72	116,18	0,04	0,34	27	0,06	19,35	68,02	13,5	0,56	<b>279</b>
	Какао на молоке	<b>200</b>	6,56	1,34	26	125,11	0,06	1,59	24,4	0,19	152,22	124,56	21,34	0,46	<b>382</b>
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,74	0,12	28,98	140,28	0,06				13,8	52,2	19,8	0,66	<b>п/р</b>
<b>Итого за обед</b>			<b>39,69</b>	<b>33,86</b>	<b>94,6</b>	<b>858,22</b>	<b>0,55</b>	<b>14,55</b>	<b>75,4</b>	<b>0,31</b>	<b>234,97</b>	<b>315,54</b>	<b>79,18</b>	<b>3,02</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>61,57</b>	<b>52,52</b>	<b>184,13</b>	<b>1432,78</b>	<b>0,84</b>	<b>27,93</b>	<b>153,4</b>	<b>0,65</b>	<b>438,47</b>	<b>584,61</b>	<b>169,98</b>	<b>7,36</b>	

**6-день**

<b>Завтрак:</b>	Омлет натуральный	<b>175</b>	10,78	19,2	2,04	224	0,12	0,3	376,5	0,6	119,58	21,9	18,72	3,06	<b>210</b>
	Сок фруктовый (виноградный)	<b>200</b>	0,6	0,8	32,6	136,4	0,04	4		0,02	40	24	18	0,8	
	Масло сливочное (порциями)	<b>10</b>	0,2	7,2	0,13	65,72			40	0,01	2,4	3		0,02	
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,16	0,8	19,32	93,52	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44	<b>п/р</b>
	банан	<b>75</b>	0,4	0,8	9,8	47	0,03	10		0,02	16	11	9	2,2	

<b>Итого за завтрак</b>			<b>15,14</b>	<b>28,8</b>	<b>63,89</b>	<b>566,64</b>	<b>0,23</b>	<b>14,3</b>	<b>416,5</b>	<b>0,65</b>	<b>187,18</b>	<b>94,7</b>	<b>58,92</b>	<b>6,52</b>	
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	<b>200</b>	11,89	2,58	14,56	115,98	0,04	8,54		0,04	39,78	43,68	20,9	0,98	<b>140</b>
	Голубцы ленивые с соусом	<b>100/40</b>	36,91	13,15	42,88	366,4	0,13	7,23	23,36	0,16	55,62	210,4	64,85	2,37	<b>291</b>
	Каша перловая	<b>150</b>	6,92	11,13	39,13	267	0,05		24	0,02	10,2	31,56	6,84	0,68	<b>171</b>
	Чай с сахаром с лимоном	<b>200</b>	0,13	0,04	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36	<b>377</b>
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,74	0,12	28,98	140,28	0,06				13,8	52,2	19,8	0,66	<b>п/р</b>
<b>Итого за обед</b>			<b>60,59</b>	<b>27,02</b>	<b>140,75</b>	<b>951,66</b>	<b>0,28</b>	<b>18,6</b>	<b>47,36</b>	<b>0,22</b>	<b>133,6</b>	<b>342,24</b>	<b>114,79</b>	<b>5,05</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>75,73</b>	<b>55,82</b>	<b>204,64</b>	<b>1518,3</b>	<b>0,51</b>	<b>32,9</b>	<b>463,86</b>	<b>0,87</b>	<b>320,78</b>	<b>436,94</b>	<b>173,71</b>	<b>11,57</b>	
<b>7-день</b>															
<b>Завтрак:</b>	Каша геркулесовая на молоке с маслом	<b>210</b>	11,26	15,82	37,63	303	0,06	1,69	54,8	0,15	130,67	157,44	36,46	0,6	<b>173</b>
	Сок фруктовый (вишнёвый)	<b>200</b>	1,4	0,8	22,8	100,4	0,02	14,8	0,6	0,04	34	36	12	0,6	
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,16	0,8	19,32	93,52	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44	<b>п/р</b>
	Сыр российский (порциями)	<b>15</b>	6,96	4,23	0	54	0	0,01	20	0,05	1,2	1,5	0	0,01	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>29,74</b>	<b>25,88</b>	<b>79,75</b>	<b>604,92</b>	<b>0,12</b>	<b>16,51</b>	<b>95,4</b>	<b>0,29</b>	<b>176,27</b>	<b>231,24</b>	<b>61,66</b>	<b>1,66</b>	
	Суп картофельный с клецками	<b>200/25</b>	4,33	7,39	18,79	144,25	0,11	8,25		0,06	29,2	67,58	27,28		<b>108</b>
	Картофельное пюре	<b>180</b>	3,12	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	<b>312</b>
	Гуляш из говядины	<b>100</b>	22,54	25,58	8,42	135	0,14	0,2	42,8	0,08	16,18	109,32	16,44	1,76	<b>267</b>
	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	0,66	0,9	160,07	132,8	0,02	1,27		0,02	32,48	23,44	17,46	0,7	<b>349</b>
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,74	0,12	28,98	140,28	0,06				13,8	52,2	19,8	0,66	<b>п/р</b>
<b>Итого за обед</b>			<b>35,39</b>	<b>36,32</b>	<b>235,39</b>	<b>662,06</b>	<b>1,49</b>	<b>13,47</b>	<b>75,95</b>	<b>0,31</b>	<b>129,91</b>	<b>329,49</b>	<b>107,68</b>	<b>3,98</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>65,13</b>	<b>62,2</b>	<b>315,14</b>	<b>1266,98</b>	<b>1,61</b>	<b>29,98</b>	<b>171,35</b>	<b>0,6</b>	<b>306,18</b>	<b>560,73</b>	<b>169,34</b>	<b>5,64</b>	
<b>8-день</b>															
<b>Завтрак:</b>	Каша пшённая жидкая на молоке с маслом	<b>200</b>	10,46	13,03	37,05	285	0,19	1,17	58	0,19	138,1	184,37	47,6	1,23	<b>182</b>
	Сок фруктовый (абрикосовый)	<b>180</b>	0,9		22,86	95,04	0,04	7,2		0,07	36	32,4	18	0,36	
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,16	0,8	19,32	93,52	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44	<b>п/р</b>

	Масло сливочное ( порциями)	10	0,2	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,01	2,4	3	0	0,02	
	Груша	75	0,4	0,6	10,3	47	0,02	5		0,03	19	16	12	2,3	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15,12</b>	<b>21,63</b>	<b>89,66</b>	<b>586,28</b>	<b>0,29</b>	<b>13,37</b>	<b>98</b>	<b>0,3</b>	<b>204,7</b>	<b>270,57</b>	<b>90,8</b>	<b>4,35</b>	
<b>Обед:</b>	салат из зеленого горошка с маслом	60	1,41	7,92	6,32	312,25	0,05	12,62		0,04	39,4	39,2	17,7	0,66	<b>88</b>
	Свекольник со сметаной	200/10	4,34	23,01	11,65	164,4	0,05		24	0,02	10,2	31,56	6,84	0,68	<b>83</b>
	Пельмени с маслом	200	11,2	6,91	7,72	116,18	0,04	0,34	27	0,06	19,35	68,02	13,5	0,56	<b>279</b>
	Какао на молоке	200	6,56	1,34	26	125,11	0,06	1,59	24,4	0,19	152,22	124,56	21,34	0,46	<b>382</b>
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,12	28,98	140,28	0,06				13,8	52,2	19,8	0,66	<b>п/р</b>
<b>Итого за обед</b>			<b>28,25</b>	<b>39,3</b>	<b>80,67</b>	<b>858,22</b>	<b>0,06</b>	<b>14,55</b>	<b>75,4</b>	<b>0,31</b>	<b>13,8</b>	<b>52,2</b>	<b>19,8</b>	<b>0,66</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>43,37</b>	<b>60,93</b>	<b>170,33</b>	<b>1444,5</b>	<b>0,35</b>	<b>27,92</b>	<b>173,4</b>	<b>0,61</b>	<b>218,5</b>	<b>322,77</b>	<b>110,6</b>	<b>5,01</b>	
<b>9-день</b>															
<b>Завтрак:</b>	Каша гречневая на молоке с маслом	210	3,86	8,31	49,27	282	0,09	0,71	97,5	0,45	293,38	322,74	39,84	0,96	<b>171</b>
	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,8	32,6	136,4	0,04	4		0,02	40	24	18	0,8	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44	<b>п/р</b>
	Сыр российский (порциями)	15	6,96	4,23		54		0,01	20	0,05	1,2	1,5		0,01	
	груша	75	0,4	0,8	9,8	47	0,03	10		0,02	16	11	9	2,2	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>14,98</b>	<b>14,94</b>	<b>110,99</b>	<b>612,92</b>	<b>0,2</b>	<b>14,72</b>	<b>117,5</b>	<b>0,54</b>	<b>359,78</b>	<b>394,04</b>	<b>80,04</b>	<b>4,41</b>	
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с крупой с мясом кур	200/25	4,39	8,43	13,23	118,6	0,18	4,66		0,06	34,14	70,48	28,46	1,64	<b>101</b>
	Голень куриная с овощами в сметанном соусе	100	3,12	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	<b>312</b>
	Макароны отварные с маслом	150	15,78	17,57	25,58	164,4	0,05		24	0,02	10,2	31,56	6,84	0,68	<b>203</b>
	Чай с сахаром	200	0,07	0,04	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,12	28,98	140,28	0,06				13,8	52,2	19,8	0,66	<b>п/р</b>
<b>Итого за обед</b>			<b>28,1</b>	<b>28,49</b>	<b>101,92</b>	<b>593,01</b>	<b>1,45</b>	<b>8,44</b>	<b>57,15</b>	<b>0,23</b>	<b>107,49</b>	<b>233,99</b>	<b>83,2</b>	<b>4,12</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>43,08</b>	<b>43,43</b>	<b>212,91</b>	<b>1205,93</b>	<b>1,65</b>	<b>23,16</b>	<b>174,65</b>	<b>0,77</b>	<b>467,27</b>	<b>628,03</b>	<b>163,24</b>	<b>8,53</b>	
<b>10-день</b>															

<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	<b>210</b>	9,05	11,03	32,38	251	0,08	1,17	58	0,17	133,77	118,19	20,3	0,47	<b>181</b>
	Сок фруктовый (вишнёвый)	<b>200</b>	1,4	0,8	22,8	100,4	0,02	14,8	0,6	0,04	34	36	12	0,6	
	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,16	0,8	19,32	93,52	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44	<b>п/р</b>
	Блины с молоком сгущённым	<b>110</b>	10,04	14,44	39,74	284,63	0,16	1,05	37,13	0,12	110,69	138,19	33,69	1,22	<b>396</b>
		<b>560</b>													
<b>Итого за завтрак</b>			<b>23,65</b>	<b>27,07</b>	<b>114,24</b>	<b>729,55</b>	<b>0,3</b>	<b>17,02</b>	<b>95,73</b>	<b>0,33</b>	<b>287,66</b>	<b>327,18</b>	<b>79,19</b>	<b>2,73</b>	
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	<b>200/25</b>	1,76	2,36	11,95	124,43	0,07	6,7		0,05	23,32	45,38	19,34	0,74	<b>104</b>
	Жаркое по домашнему	<b>220</b>	43,36	18,58	4,16	271,8	0,18	2,84	51,84	0,14	65,16	164,34	23,47	1,91	<b>288</b>
	Чай с молоком и с сахаром	<b>200</b>	0,07	0,04	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,74	0,12	28,98	140,28	0,06				13,8	52,2	19,8	0,66	<b>п/р</b>
<b>Итого за обед</b>			<b>49,93</b>	<b>21,1</b>	<b>60,09</b>	<b>596,51</b>	<b>0,31</b>	<b>9,57</b>	<b>51,84</b>	<b>0,19</b>	<b>113,38</b>	<b>264,72</b>	<b>64,01</b>	<b>3,59</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>73,58</b>	<b>48,17</b>	<b>174,33</b>	<b>1326,06</b>	<b>0,61</b>	<b>26,59</b>	<b>147,57</b>	<b>0,52</b>	<b>401,04</b>	<b>591,9</b>	<b>143,2</b>	<b>6,32</b>	
<b>Итого за 10 дней:</b>			<b>653,76</b>	<b>532,32</b>	<b>2161,72</b>	<b>13480,57</b>	<b>8,94</b>	<b>283,2</b>	<b>2209,4</b>	<b>8,44</b>	<b>3631,16</b>	<b>5601,12</b>	<b>1790,38</b>	<b>77,4</b>	
<b>Соотношение за 10 дней:</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>										

Меню составлено в соответствии со Сборником рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

При составлении меню учитывалось равномерность распределения калорийности рациона по дням 10-дневного периода.

Предлагаемое примерное меню дает возможность организовать питание в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**"ИЗЕГОЛЬСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА",**  
Щербакова Тамара Владимировна, Директор

12.11.24 08:08 (MSK)

Сертификат EDE226D8FD2C56086499210931304A3B