

Согласовано:

На совете родителей МБОУ СОШ № 14

Протокол № 1 от 09.01.2025

Председатель Бызова О. А. Бызова

Утвержаю:

Директор МБОУ СОШ № 14

Шульгина Н. В.

к приказу № 11-Д от 09.01.2025

Десятидневное меню для обучающихся МБОУ СОШ № 14 (7-10 лет)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
1 день																	
обед																	
Обед																	
-	Консервы говядина тушеная	20,0	3,36	3,36	3,40	0,00	0,06	44,23	2,8	3,8	35,6	0,5	0	0	0,08	0	0
16/2	Суп картофельный с бобовыми	225,0/20	7,21	0,00	5,08	5,12	35,06	211,28	31,5	34,5	92,6	1,8	0	218,14	2,14	0,18	4,89
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	90,0	11,65	10,37	11,78	0,17	11,51	197,05	16,8	20	133	1,9	18	20,25	0,37	0,05	2,7
3/4	Каша гречневая вязкая	180,0	5,48	0,04	4,62	1,43	28,61	170,68	11,2	83,9	124	2,9	18	21,13	0,4	0,16	0
27/1	Чай	200,0	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30,0	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
-	Яблоки	100,0	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Итого за 'Обед'			32,14	13,77	25,86	7,69	123,25	834,91	89,1	165	444	10	36	264,83	3,6	0,48	17,6
Итого за день			32,14	13,77	25,86	7,69	123,25	834,91	89,1	165	444	10	36	264,83	3,6	0,48	17,6

2 день
обед
Обед

-	Яблоки	150,0	0,60	0,00	0,60	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	230,0/20	6,70	5,02	8,92	4,98	17,27	173,83	25,9	27,5	101	1,2	9,72	303,55	2,39	0,09	6,71
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	100,0	6,27	5,17	6,47	0,87	6,42	107,74	28,6	12,8	57,9	0,9	10,4	20,33	0,6	0,02	1,67
3/3	Картофельное пюре	200,0/35	9,69	6,27	7,66	0,68	29,43	223,87	70	52,8	199	1,8	31,9	40,4	0,62	0,16	7,27
36/1	Какао с молоком	200,0	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77	111	27	101	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	30,0	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25,0	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,8	39,5	1	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед'			30,53	19,36	27,48	8,23	119,11	828,73	268	145	516	9,1	64	394,15	4,27	0,39	31,2
Итого за день			30,53	19,36	27,48	8,23	119,11	828,73	268	145	516	9,1	64	394,15	4,27	0,39	31,2

3 день
обед
Обед

20/2	Суп из овощей со сметаной	230,0/20	6,49	4,92	10,70	5,65	11,95	167,14	29,3	23,8	85	1,1	16,2	215,33	2,72	0,08	8
23/8	Биточки (котлеты) из мяса свинины с картофелем	90,0/30,	8,10	7,53	20,01	4,69	8,81	246,30	28,4	20,5	105	1,1	5,4	11,16	2,3	0,17	1,27
46/3	Макаронные изделия отварные	180,0	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	12,6	8,61	47,8	0,9	10,8	20,25	0,96	0,08	0
-	Кисель с витаминами Витошка	200,0	0,00	0,00	0,00	0,00	22,33	91,53	0	0	0	0	130	0	2,35	0,26	8,04
-	Хлеб пшеничный	30,0	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'			24,92	12,49	34,84	11,69	110,59	850,89	80,8	67	285	4,3	162	247,03	8,75	0,64	17,3
Итого за день			24,92	12,49	34,84	11,69	110,59	850,89	80,8	67	285	4,3	162	247,03	8,75	0,64	17,3

4 день
обед
Обед

-	Кукуруза дробленая (консервы)	50,0	1,20	0,00	0,25	0,25	7,50	36,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4/2	Борщ с картофелем	230,0/20	6,45	5,02	8,96	4,85	15,88	164,88	37,9	28,4	90,7	1,6	10,4	212,5	2,34	0,06	6,35
4/9	Плов из мяса кур	250,0	24,35	0,00	6,26	2,72	47,91	343,97	13,1	28,5	74,7	0,7	0	422,8	2,23	0,04	0,77
4/10	Компот из яблок и изюма	200,0	0,25	0,00	0,16	0,16	17,68	69,12	6,5	3,42	4,09	0,9	0	2	0,08	0,01	1,6
-	Хлеб пшеничный	40,0/15,4	5,46	2,55	5,07	0,29	20,70	152,67	72,3	4,05	45,2	0,1	34,5	48,68	0,09	0	0,08
-	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'			39,69	7,57	21,06	8,62	122,18	825,29	140	78,4	262	4,4	44,9	686,28	5,16	0,17	8,79
Итого за день			39,69	7,57	21,06	8,62	122,18	825,29	140	78,4	262	4,4	44,9	686,28	5,16	0,17	8,79

5 день
обед
Обед

22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250,0/20	7,41	5,36	8,54	0,28	15,69	168,05	15,7	12,2	67	0,9	32,4	242,54	0,55	0,05	0,6
8/7	Рыба, запеченная в омлете	110,0	20,19	19,91	13,59	5,24	2,72	213,89	28,6	10,5	110	0,9	60,2	104,42	4,25	0,09	0,03
11/3	Капуста тушеная	200,0	4,66	0,00	3,80	4,32	23,14	134,82	106	40,4	80,8	1,5	0	406,8	2,15	0,07	41,7
6/10	Компот из сухофруктов	200,0	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,3	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	40,0	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
1/0	Сок (в ассортименте)	200,0	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Итого за 'Обед'			38,91	25,27	26,82	10,52	116,61	838,41	207	105	347	7,8	92,5	870,66	8,68	0,3	46,7
Итого за день			38,91	25,27	26,82	10,52	116,61	838,41	207	105	347	7,8	92,5	870,66	8,68	0,3	46,7

6 день
обед
Обед

1/6	Яйцо отварное	40,0	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	225,0	1,65	0,00	2,71	2,41	8,34	61,64	33,9	17,2	35,7	0,6	2,7	277,18	1,14	0,04	12,2
-	Консервы говядина тушеная	25,0	4,20	4,20	4,25	0,00	0,08	55,29	3,5	4,75	44,5	0,6	0	0	0,1	0,01	0
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180,0	4,51	2,59	6,29	0,27	28,91	189,17	110	25,3	116	0,4	36	40,05	0,16	0,05	0,47
32/1	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	40,0	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
-	Батон	30,0/15,4	6,26	3,95	4,89	0,90	15,99	133,45	157	18,2	116	0,7	31,5	35,7	0,57	0,05	0,11
1/0	Сок (в ассортименте)	200,0	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
Итого за 'Обед'			30,45	18,66	26,78	4,27	119,86	832,76	467	106	533	7,4	190	479,23	2,82	0,28	17,3
Итого за день			30,45	18,66	26,78	4,27	119,86	832,76	467	106	533	7,4	190	479,23	2,82	0,28	17,3

7 день
обед
Обед

10/2	Рассольник домашний со сметаной	230,0/20	6,50	5,02	8,88	4,93	14,42	161,46	29,8	26,4	89	1,2	9,72	212,11	2,33	0,08	9,75
34/8	Зразы или рулет из говядины	100,0	12,98	11,96	12,82	2,22	12,07	213,76	36,9	18,5	139	1,8	19,3	35,22	1,33	0,05	0,56
1/3	Картофель отварной	200,0/40	4,27	0,04	4,61	0,83	33,97	192,89	29,1	47,8	119	1,9	20,9	31,34	0,29	0,18	9,92
10/1	Компот из кураги и изюма	200,0	0,72	0,00	0,03	0,03	23,24	88,19	17,4	11	14,9	0,4	0	64,13	0,61	0,01	0,18
-	Хлеб пшеничный	40,0	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			29,75	17,03	27,08	8,76	119,14	823,21	127	122	425	6,8	49,9	343,19	5,12	0,4	20,4
Итого за день			29,75	17,03	27,08	8,76	119,14	823,21	127	122	425	6,8	49,9	343,19	5,12	0,4	20,4

8 день
обед
Обед

14/2	Суп картофельный с крупой	250,0/25	7,53	5,53	9,20	5,54	24,44	209,23	17,6	30,3	105	1,2	7,65	226,54	2,57	0,09	6,67
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	110,0	16,32	14,83	13,68	1,79	10,22	229,56	44	17,4	139	1,3	50	64,66	1,44	0,07	0,36
33/3	Рагу из овощей с соусом молочным	220,0	4,56	1,31	7,84	4,87	24,93	182,53	87,5	46	117	1,3	9,5	1133	2,41	0,11	15,5
37/1	Напиток из шиповника	200,0	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,2	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	40,0	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'			33,26	21,67	31,44	12,92	105,45	824,63	164	109	409	5,3	67,1	1489,5	7,1	0,33	61,5
Итого за день			33,26	21,67	31,44	12,92	105,45	824,63	164	109	409	5,3	67,1	1489,5	7,1	0,33	61,5

9 день
обед
Обед

35/2	Уха с крупой перловой	250,0	10,04	8,32	4,87	0,28	16,15	146,37	15,6	12,1	91,9	0,8	16,6	28,5	0,87	0,09	1,19
8/9	Суфле из мяса кур паровое	90,0	18,25	17,72	15,06	1,40	5,42	230,01	47,6	15,6	125	1,4	41,7	124,9	1,49	0,04	0,28
38/3	Рис припущенный с овощами	180,0	4,54	0,00	8,63	8,63	47,52	285,63	11,2	33,4	96,9	0,7	0	108	3,89	0,05	0,54
1/10	Компот из яблок и кураги	200,0	0,41	0,00	0,17	0,17	17,65	68,79	14,3	8,41	10,9	1	0	31,15	0,36	0,01	1,68
-	Хлеб пшеничный	30,0	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20,0	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Обед'			36,54	26,05	29,18	10,92	109,15	836,65	95,7	78,9	356	4,7	58,3	292,75	6,88	0,23	3,7
Итого за день			36,54	26,05	29,18	10,92	109,15	836,65	95,7	78,9	356	4,7	58,3	292,75	6,88	0,23	3,7

10 день

обед

Обед

2/2	Борщ со сметаной	230,0/20	6,40	5,02	8,76	4,80	11,70	147,52	38,8	23,1	77,6	1,2	9,72	211,14	2,34	0,05	10
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100,0	17,00	15,92	5,86	0,12	8,02	153,31	43,9	25,4	173	0,6	42,3	43,28	1,16	0,15	0,94
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	200,0	8,89	2,67	6,24	0,80	39,02	247,84	100	13	98,1	0,9	24,6	46,3	1,07	0,06	0,03
36/1	Какао с молоком	200,0	3,64	2,90	3,34	0,60	24,10	134,77	111	27	101	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	40,0	2,64	0,00	0,26	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Обед'			40,56	26,51	24,83	6,95	114,10	831,02	304	103	497	4,8	88,6	323,14	5	0,34	11,5
Итого за день			40,56	26,51	24,83	6,95	114,10	831,02	304	103	497	4,8	88,6	323,14	5	0,34	11,5

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 181713744333387461230331213761435072100037620614

Владелец Шульгина Наталья Владимировна

Действителен с 11.09.2024 по 11.09.2025