

МЕНЮ

МБОУ "ООШ №5" 5-9кл									СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше							
№	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	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг
1 день																
Завтрак																
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14.83	13.48	12.44	1.63	9.29	208.70	39.96	15.81	126.2	1.21	45.44	58.78	1.31	0.06
54-7г-2020	Рис припущенный г	180	4.79	0.04	7.02	0.62	43.39	256.51	7.18	27.15	82.86	0.57	28.89	53.28	0.33	0.04
300	Чай с сахаром AP	200	0.10	0.00	0.02	0.02	14.74	56.54	0.44	0	0	0.04	0	0	0	0
54-3соус-2020	Соус красный основной с	20	0.29	0.00	0.45	0.02	1.83	12.37	2.45	2.67	4.79	0.11	2.12	47.73	0.06	0
-	Хлеб пшеничный	62	4.10	0.00	0.41	0.41	29.08	138.82	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Огурец соленый	50	0.39	0.00	0.05	0.05	1.23	7.00	11.27	6.86	11.76	0.29	0	2.5	0.05	0.01
Итого за 'Завтрак'		612.00	24.50	13.53	20.39	2.75	99.55	679.95	61.3	52.49	225.6	2.22	76.45	162.3	1.75	0.11
Итого за день			24.50	13.53	20.39	2.75	99.55	679.95	61.3	52.49	225.6	2.22	76.45	162.3	1.75	0.11
2 день																
Завтрак																
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8.18	2.95	8.26	1.65	40.7	267.83	123	48.5	182	1.32	27	51.63	0.21	0.18
1/13	Бутерброд с маслом	65	3.92	0.12	11.33	0.45	23.65	214.12	3.6	0	4.5	0.03	60	67.5	0.15	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2.84	2.84	3.19	0	14.83	95.887	117	13.3	83.7	0.13	20	22	0	0.03
-	Хлеб пшеничный	50	3.31	0	0.33	0.33	23.45	111.95	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		565	18.25	5.91	23.09	2.43	102.62	689.78	243	61.8	270	1.47	107	141.1	0.36	0.22
Итого за день			18.25	5.91	23.09	2.43	102.62	689.78	243	61.8	270	1.47	107	141.1	0.36	0.22

3 день

Завтрак

63	Фрикадельки из курицы	100	13.94	12.85	15.64	0.13	6.13	221.56	10.4	11	102	0.99	46.5	81.84	0.4	0.04
3/4	Каша гречневая вязкая	180	5.48	0.04	4.62	1.43	28.61	170.68	11.2	83.9	124	2.89	18	21.13	0.4	0.16
300	Чай с сахаром AP	200	0.1	0	0.02	0.02	14.74	56.544	0.44	0	0	0.04	0	0	0	0
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1.3	0	5.95	5.95	21.27	135.98	19.6	27.6	40	0.51	0	1480	2.94	0.04
-	Хлеб пшеничный	45	2.98	0	0.3	0.3	21.11	100.76	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		625	23.79	12.89	26.53	7.82	91.85	685.52	41.7	122	266	4.43	64.5	1583	3.73	0.24
Итого за день			23.79	12.89	26.53	7.82	91.85	685.52	41.7	122	266	4.43	64.5	1583	3.73	0.24

4 день

Завтрак

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	100	1.58	0	5.97	5.97	9.22	92.545	43.5	14.2	30	0.57	0	2.52	2.74	0.03
259	Жаркое по-домашнему свинина	220	16.22	14.2	36.2	8.07	22.91	480.65	21.9	50.7	216	2.69	0	26.41	3.94	0.49
37/10	Напиток из шиповника	200	0.24	0	0.1	0.1	14.6	55.735	4.37	1.14	1.12	0.22	0	65.1	0.26	0.01
-	Хлеб пшеничный	40	2.64	0	0.26	0.26	18.76	89.56	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		560	20.68	14.2	42.54	14.4	65.48	718.49	69.8	66.1	247	3.48	0	94.03	6.94	0.53
Итого за день			20.68	14.2	42.54	14.4	65.48	718.49	69.8	66.1	247	3.48	0	94.03	6.94	0.53

5 день
Завтрак

1	Пудинг из творога с рисом	200	29.26	28.56	17.2	0.28	38.53	427.98	237	43.8	346	1.12	72.6	131.7	0.52	0.07
-	Молоко сгущенное	20	1.44	1.44	1.7	0	11.1	63.48	61.4	6.8	43.8	0.04	8.4	9.4	0.04	0.01
36/10	Какао с молоком	200	3.64	2.9	3.34	0.6	24.1	134.77	111	27	101	0.9	12	22.12	0.01	0.03
-	Хлеб пшеничный	50	3.31	0	0.33	0.33	23.45	111.95	0	0	0	0	0	0	0	0
11/12	Булочка Российская	80	6.07	0.84	5.52	0.61	46.13	255.17	20.3	8.22	50.4	0.67	23.8	43.6	0.8	0.06
Итого за 'Завтрак'		550	43.71	33.74	28.08	1.82	143.31	993.35	429	85.8	541	2.73	117	206.8	1.37	0.17
Итого за день			43.71	33.74	28.08	1.82	143.31	993.35	429	85.8	541	2.73	117	206.8	1.37	0.17

6 день
Завтрак

1/9	Курица запеченная с подливом	105	11.75	11.35	9.88	0.02	2.02	143.79	14.1	11.9	86.2	1.02	25.6	62.47	0.41	0.03
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6.36	0.04	3.57	0.8	40.93	220.73	12.6	8.61	47.8	0.87	10.8	20.25	0.96	0.08
300	Чай с сахаром AP	200	0.1	0	0.02	0.02	14.74	56.544	0.44	0	0	0.04	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	31	2.05	0	0.2	0.2	14.54	69.409	0	0	0	0	0	0	0	0
3/13	Бутерброд с маслом и сыром	56	9.28	7.32	14.8	0.23	12.25	221.99	278	15.1	168	0.21	97.8	110.5	0.21	0.01
Итого за 'Завтрак'		572	29.54	18.71	28.48	1.27	84.48	712.46	305	35.6	302	2.14	134	193.2	1.58	0.12
Итого за день			29.54	18.71	28.48	1.27	84.48	712.46	305	35.6	302	2.14	134	193.2	1.58	0.12

7 день

Завтрак

12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13.72	12.63	2	0.12	8.02	105.35	58.7	43.6	202	0.77	27.1	28.15	0.26	0.09
3/3	Картофельное пюре	180	3.73	0.65	4.4	0.62	26.49	159.1	40.8	36.4	104	1.35	22.5	30.06	0.21	0.14
6/10	Компот из сухофруктов	200	1.02	0	0.06	0.06	23.18	87.599	31.3	20	27.2	0.65	0	116.6	1.1	0.02
-	Хлеб пшеничный	31	2.05	0	0.2	0.2	14.54	69.409	0	0	0	0	0	0	0	0
39/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	100	1.45	0	6.03	6.03	18.43	126.41	37	28.3	41.8	1.4	0	2.88	2.94	0.01
Итого за 'Завтрак'		611	21.96	13.29	12.69	7.04	90.65	547.87	168	128	375	4.17	49.6	177.7	4.51	0.26
Итого за день			21.96	13.29	12.69	7.04	90.65	547.87	168	128	375	4.17	49.6	177.7	4.51	0.26

8 день

Завтрак

3/4	Каша гречневая вязкая	180	5.48	0.04	4.62	1.43	28.61	170.68	11.2	83.9	124	2.89	18	21.13	0.4	0.16
64	Колбаски "Витаминные"	100	15.57	15.61	19.24	0.01	0.7	237.83	15.3	15.8	128	1.25	53.4	239.7	0.53	0.05
3/10	Компот из яблок	200	0.35	0	0.35	0.35	19.94	79.959	14.3	7.7	9.21	1.95	0	4.5	0.18	0.02
-	Хлеб пшеничный	31	2.05	0	0.2	0.2	14.54	69.409	0	0	0	0	0	0	0	0
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	100	1.32	0	5.97	5.97	5.11	76.338	37.7	14.2	32.7	0.57	0	5.2	2.73	0.03
Итого за 'Завтрак'		611	24.77	15.65	30.38	7.96	68.89	634.22	78.5	122	294	6.65	71.4	270.5	3.84	0.26
Итого за день			24.77	15.65	30.38	7.96	68.89	634.22	78.5	122	294	6.65	71.4	270.5	3.84	0.26

9 день
Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8.17	2.94	7.46	1.65	40.68	260.56	121	48.4	181	1.3	24	46	0.2	0.18
1/13	Бутерброд с маслом	65	3.92	0.12	11.33	0.45	23.65	214.12	3.6	0	4.5	0.03	60	67.5	0.15	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2.84	2.84	3.19	0	14.83	95.887	117	13.3	83.7	0.13	20	22	0	0.03
-	Хлеб пшеничный	50	3.31	0	0.33	0.33	23.45	111.95	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		565	18.24	5.9	22.3	2.43	102.61	682.51	241	61.7	270	1.46	104	135.5	0.35	0.22
Итого за день			18.24	5.9	22.3	2.43	102.61	682.51	241	61.7	270	1.46	104	135.5	0.35	0.22

10 день
Завтрак

54-7г-2020	Рис припущенный г	180	4.79	0.04	7.02	0.62	43.39	256.51	7.18	27.2	82.9	0.57	28.9	53.28	0.33	0.04
37/8	Тефтели из мяса свинины в молочном соусе	100	8.9	7.14	19.26	0.22	13.28	260.1	35.6	22.1	120	1.39	24	26.93	0.54	0.28
20	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	6.77	27.759	0.08	0	0	0.01	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	50	3.31	0	0.33	0.33	23.45	111.95	0	0	0	0	0	0	0	0
1/1	Кукуруза консервированная	50	1.18	0	2.2	2.2	7.35	53.52	0	0	0.04	0	0	0	0.88	0
Итого за 'Завтрак'		580	18.17	7.18	28.81	3.37	94.24	709.84	42.9	49.3	203	1.97	52.9	80.21	1.75	0.32
Итого за день			18.17	7.18	28.81	3.37	94.24	709.84	42.9	49.3	203	1.97	52.9	80.21	1.75	0.32

C,мг

0.33
0
0
0.72
0
2.45
3.5
3.5

0.52
0
0.52
0
1.04
1.04

0.51
0
0
3.63
0

4.13
4.13

37.7
11.9
39
0

88.7
88.7

0.3
0.2
0.52
0
0.03
1.05
1.05

0.89
0
0
0
0.19
1.08
1.08

0.64
6.54
0.32
0
2
9.5
9.5

0
0.76
3.6
0
29.8
34.2
34.2

0.52
0
0.52
0
1.04
1.04

0
2.54
0
0
0
2.54
2.54

Дата составления

#####

Дата печати

#####

Группа

МАОУ СОШ №8 5-9кл

Физ.Норма

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше

1

26.09.2025

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279323

Владелец Ширшова Зоя Егоровна

Действителен с 24.03.2025 по 24.03.2026