

МЕНЮ

МБОУ "ООШ №5" ОБЗ 5-9кл

СанПин 2.3/2.4.3590-20 ОБЗ 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	ГЭ,мг	B1,мг

1 день

Обед

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	100	1.58	0.00	5.97	5.97	9.22	92.55	43.53	14.24	29.98	0.57	0	2.52	2.74	0.03
38/2	Суп крестьянский с крупой	250	2.20	0.00	5.16	5.16	15.23	112.73	27.49	18.87	63.12	0.73	0	201.65	2.43	0.05
-	Мясо кур отварное	15	3.54	3.77	3.35	0.00	0.00	44.33	2.91	3.24	29.71	0.29	8.69	14.9	0.1	0.01
37/8	Тефтели из мяса свинины в молочном соусе	100	8.90	7.14	19.26	0.22	13.28	260.10	35.62	22.12	120.2	1.39	24	26.93	0.54	0.28
3/4	Каша гречневая вязкая	180	5.48	0.04	4.62	1.43	28.61	170.68	11.21	83.88	123.8	2.89	18	21.13	0.4	0.16
3/10	Компот из яблок	200	0.35	0.00	0.35	0.35	19.94	79.96	14.26	7.7	9.21	1.95	0	4.5	0.18	0.02
-	Хлеб ржаной	31	2.05	0.00	0.37	0.37	12.93	59.95	10.85	14.57	48.98	1.21	0	0.31	0.43	0.06
-	Хлеб пшеничный	62	4.10	0.00	0.41	0.41	29.08	138.82	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		938.00	28.19	10.94	39.50	13.91	128.28	959.11	145.9	164.6	425	9.02	50.69	271.95	6.82	0.61
Итого за день			28.19	10.94	39.50	13.91	128.28	959.11	145.9	164.6	425	9.02	50.69	271.95	6.82	0.61

2 день

Обед

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
31/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3.21	1.1	4.96	0.24	14.41	111.11	68.8	23.6	76.8	0.71	27.5	339.5	0.28	0.07
12/8	Гуляш из мяса свинины	100	12.38	10.91	32.64	0.09	5.37	363.67	13.5	21.1	139	1.49	17	22.5	0.48	0.3
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
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 ржаной	31	2.05	0	0.37	0.37	12.93	59.948	10.9	14.6	49	1.21	0	0.31	0.43	0.06
-	Хлеб пшеничный	62	4.1	0	0.41	0.41	29.08	138.82	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		923	30.56	12.05	48.05	7.99	144.32	1108.3	174	116	381	6.33	55.3	502.1	6.19	0.54
Итого за день			30.56	12.05	48.05	7.99	144.32	1108.3	174	116	381	6.33	55.3	502.1	6.19	0.54

3 день

Обед

-	Помидор	100	1.08	0	0.2	0.2	5.1	25.411	13.7	19.6	25.5	0.88	0	133	0.7	0.06
2/2	Борщ со сметаной	250	2.13	0	5.25	5.22	12.72	102.58	38.5	21.1	46.9	0.91	3	207.9	2.4	0.04
64	Колбаски "Витаминные"	100	15.57	15.61	19.24	0.01	0.7	237.83	15.3	15.8	128	1.25	53.35	239.7	0.53	0.05
221	Каша пшеничная рассыпчатая АР	180	0.89	0.04	5.95	0	7.13	84.16	11.7	5.73	14	0.06	26.55	48.98	0.08	0
20	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	6.77	27.759	0.08	0	0	0.01	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	31	2.05	0	0.37	0.37	12.93	59.948	10.9	14.6	49	1.21	0	0.31	0.43	0.06
-	Хлеб пшеничный	31	2.05	0	0.2	0.2	14.54	69.409	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		892	23.76	15.65	31.21	6	59.88	607.1	90.2	76.7	263	4.33	82.9	629.9	4.14	0.21
Итого за день			23.76	15.65	31.21	6	59.88	607.1	90.2	76.7	263	4.33	82.9	629.9	4.14	0.21

4 день

Обед

54-12з-2020	Икра морковная з	100	2.1	0	7.13	8.1	12.41	117.94	28.9	38.3	62.4	1.08	0	1556	4.02	0.05
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3.21	0	2.45	2.45	23.6	127.39	16.5	22.8	59.3	0.99	0	242.1	1.24	0.1
-	Мясо кур отварное	15	3.54	3.77	3.35	0	0	44.331	2.91	3.24	29.7	0.29	8.69	14.9	0.1	0.01
56	Голубцы любительские АР	100	6.87	4.77	11.64	2.13	12.64	181.94	25.5	29.8	91.8	1.38	0	67.77	1.3	0.15
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
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 ржаной	31	2.05	0	0.37	0.37	12.93	59.948	10.9	14.6	49	1.21	0	0.31	0.43	0.06
-	Хлеб пшеничный	62	4.1	0	0.41	0.41	29.08	138.82	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		938	25.95	9.19	30.1	14.43	137.09	909.43	140	153	406	8.24	31.19	1916	7.48	0.53
Итого за день			25.95	9.19	30.1	14.43	137.09	909.43	140	153	406	8.24	31.19	1916	7.48	0.53

5 день

Обед

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0.74	0	5.97	5.97	3.22	67.542	23	13	39.2	0.57	0	9.4	2.73	0.03
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1.93	0	3.03	2.69	10.04	71.597	39.7	20.1	43.5	0.69	3	308	1.28	0.05
4/9	Плов из мяса кур	250	22.9	18.84	18.59	2.72	47.91	449.18	27.8	44	207	2.15	40.25	422.8	2.23	0.08
-	Сок	200	1	0	0.2	0	20.6	86.48	14	8	14	2.8	0	0	0.2	0.02
-	Хлеб ржаной	50	3.3	0	0.6	0.6	20.85	96.69	17.5	23.5	79	1.95	0	0.5	0.7	0.09
-	Хлеб пшеничный	62	4.1	0	0.41	0.41	29.08	138.82	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		912	33.97	18.84	28.79	12.38	131.7	910.3	122	109	383	8.16	43.25	740.7	7.14	0.26
Итого за день			33.97	18.84	28.79	12.38	131.7	910.3	122	109	383	8.16	43.25	740.7	7.14	0.26

6 день

Обед

47	Салат из квашеной капусты	100	1.5	0	4.48	5.1	9.25	81.115	37.1	12.5	27	0.51	0	0	2.3	0.02
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6.03	0	5.49	5.49	23.94	164.07	31.4	36.3	88	2.08	0	252.3	2.43	0.23
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом свинины	250	16.41	12.12	33.21	2.9	36.55	508.24	33.7	62.7	241	3.12	19.5	42.1	1.52	0.5
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 ржаной	31	2.05	0	0.37	0.37	12.93	59.948	10.9	14.6	49	1.21	0	0.31	0.43	0.06
-	Хлеб пшеничный	62	4.1	0	0.41	0.41	29.08	138.82	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		893	31.1	12.12	44.02	14.32	134.92	1039.8	144	146	432	7.56	19.5	411.3	7.79	0.81
Итого за день			31.1	12.12	44.02	14.32	134.92	1039.8	144	146	432	7.56	19.5	411.3	7.79	0.81

7 день

Обед

42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100	3.08	1.24	7.25	6.13	12.46	124.14	19.7	19	68.2	0.95	24.5	38.61	2.82	0.09
2/2	Борщ со сметаной	250	2.13	0	5.25	5.22	12.72	102.58	38.5	21.1	46.9	0.91	3	207.9	2.4	0.04
-	Мясо кур отварное	15	3.54	3.77	3.35	0	0	44.331	2.91	3.24	29.7	0.29	8.69	14.9	0.1	0.01
9/8	Печень по-строгановски	100	12.72	12.48	14.22	6.36	2.86	190.73	29.7	14.3	224	4.63	4849.2	5847	3.75	0.15
54-7г-2020	Рис припущенный г	150	3.99	0.03	5.85	0.52	36.16	213.76	5.98	22.6	69.1	0.48	24.07	44.4	0.28	0.03
20	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	6.77	27.759	0.08	0	0	0.01	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3.3	0	0.6	0.6	20.85	96.69	17.5	23.5	79	1.95	0	0.5	0.7	0.09
-	Хлеб пшеничный	62	4.1	0	0.41	0.41	29.08	138.82	0	0	0	0	0	0	0	0

Итого за 'Обед' **927 32.86 17.52 36.93 19.23 120.89 938.81 114 104 517 9.22 4909.5 6153 10 0.41**

Итого за день 32.86 17.52 36.93 19.23 120.89 938.81 114 104 517 9.22 4909.5 6153 10 0.41

8 день

Обед

-	Помидор	100	1.08	0	0.2	0.2	5.1	25.411	13.7	19.6	25.5	0.88	0	133	0.7	0.06
31/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3.21	1.1	4.96	0.24	14.41	111.11	68.8	23.6	76.8	0.71	27.5	339.5	0.28	0.07
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12.51	10.74	20.75	1.67	11.89	284.54	34.8	21.4	129	1.36	4	5.5	1.31	0.37
11/3	Капуста тушеная	180	4.2	0	3.42	3.89	20.83	121.34	95.8	36.4	72.7	1.32	0	366.1	1.94	0.06
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 ржаной	50	3.3	0	0.6	0.6	20.85	96.69	17.5	23.5	79	1.95	0	0.5	0.7	0.09
-	Хлеб пшеничный	60	3.97	0	0.39	0.39	28.14	134.34	0	0	0	0	0	0	0	0
40/2	Гренки (сухарики)	30	2.57	0	0.25	0.29	16.97	80.611	6.34	4.38	20.4	0.34	0	0	0.4	0.03

Итого за 'Обед' **970 31.07 11.85 30.68 7.38 132.78 909.78 241 130 405 6.78 31.5 909.8 5.57 0.69**

Итого за день 31.07 11.85 30.68 7.38 132.78 909.78 241 130 405 6.78 31.5 909.8 5.57 0.69

9 день

Обед

36/1	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	100	1.11	0	6.02	6.02	12.02	101.53	29.2	16.2	30.6	1.38	0	2.52	2.76	0.02
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1.93	0	3.03	2.69	10.04	71.597	39.7	20.1	43.5	0.69	3	308	1.28	0.05
591	Филе куриное тушеное в соусе	100	18.61	0	6.39	5.08	5.54	153.33	6.84	7.19	18	0.35	0	24	2.36	0.01
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
20	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	6.77	27.759	0.08	0	0	0.01	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3.3	0	0.6	0.6	20.85	96.69	17.5	23.5	79	1.95	0	0.5	0.7	0.09
-	Хлеб пшеничный	62	4.1	0	0.41	0.41	29.08	138.82	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		942	35.41	0.04	20.02	15.59	125.23	810.45	106	75.6	219	5.26	13.8	355.3	8.06	0.24
Итого за день			35.41	0.04	20.02	15.59	125.23	810.45	106	75.6	219	5.26	13.8	355.3	8.06	0.24

10 день

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1.53	0	5.96	5.96	9.32	92.692	41.4	17.8	31.9	0.57	0	322.3	2.78	0.03
39/2	Суп фасолевый	250	1.75	0	5.18	5.18	11.74	97.612	25.1	21.3	46.6	0.82	0	234.9	2.37	0.08
-	Мясо кур отварное	15	3.54	3.77	3.35	0	0	44.331	2.91	3.24	29.7	0.29	8.69	14.9	0.1	0.01
12/8	Гуляш из мяса свинины	100	12.38	10.91	32.64	0.09	5.37	363.67	13.5	21.1	139	1.49	17	22.5	0.48	0.3
15/4	Каша ячневая с маслом сливочным	180	3.41	0.03	2.71	0.47	27.23	142.98	27.7	15.8	109	0.59	8.64	16.2	0.58	0.07
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 ржаной	31	2.05	0	0.37	0.37	12.93	59.948	10.9	14.6	49	1.21	0	0.31	0.43	0.06
-	Хлеб пшеничный	31	2.05	0	0.2	0.2	14.54	69.409	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		907	27.72	14.7	50.48	12.34	104.29	958.24	153	114	432	5.61	34.33	727.7	7.84	0.57
Итого за день			27.72	14.7	50.48	12.34	104.29	958.24	153	114	432	5.61	34.33	727.7	7.84	0.57

C,мг

37.73
8
0.15
2.54
0
3.6
0
0
52.02
52.02

2
6.9
0.45
0
0.32
0
0
9.67
9.67

24.5
10.8
0.76
5.94
0
0
0
42
42

5.13
6.12
0.15
10.3
6.54
3.6
0
0
31.8
31.8

9.21
13.9
1.39
4
0
0
28.5
28.5

10.1
5.65
18
0.32
0
0
34.1
34.1

6.81
10.8
0.15
6.86
0
0
0
0
24.6
24.6

24.5
6.9
0.07
37.6
39
0
0
0
108
108

3.5
13.9
1.85
0
0
0
0
19.2
19.2

33.9
6.22
0.15
0.45
0
0.32
0
0
41
41

Дата составления

#####

Дата печати

#####

Группа

МАОУ СОШ №8 ОБЗ 5-9кл

Физ.Норма

без физ.норм

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