

МЕНЮ

МБОУ "ООШ №5" 1-4кл

СанПин 2.3/2.4.3590-20 7-11 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	B1,мг	C,мг

1 день

Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13.35	12.14	11.19	1.46	8.36	187.83	35.96	14.23	113.6	1.09	40.9	52.9	1.18	0.06	0.3
54-7г-2020	Рис припущенный г	150	3.99	0.03	5.85	0.52	36.16	213.76	5.98	22.63	69.05	0.48	24.07	44.4	0.28	0.03	0
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	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	0.72
-	Хлеб пшеничный	62	4.10	0.00	0.41	0.41	29.08	138.82	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Огурец соленый	30	0.24	0.00	0.03	0.03	0.74	4.20	6.76	4.12	7.06	0.18	0	1.5	0.03	0.01	1.47
Итого за 'Завтрак'		552.00	22.06	12.17	17.95	2.46	90.90	613.52	51.6	43.64	194.5	1.89	67.09	146.54	1.54	0.1	2.49
Итого за день			22.06	12.17	17.95	2.46	90.90	613.52	51.6	43.64	194.5	1.89	67.09	146.54	1.54	0.1	2.49

2 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8.18	2.95	8.26	1.65	40.7	267.827	123	48.5	182	1.32	27	51.63	0.21	0.18	0.52
1/13	Бутерброд с маслом	41	2.44	0.08	7.53	0.28	14.67	137.376	2.4	0	3	0.02	40	45	0.1	0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2.84	2.84	3.19	0	14.83	95.8872	117	13.3	83.7	0.13	20	22	0	0.03	0.52
-	Хлеб пшеничный	31	2.05	0	0.2	0.2	14.54	69.4093	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		522	15.51	5.87	19.17	2.13	84.73	570.5	242	61.8	269	1.46	87	118.6	0.31	0.22	1.04
Итого за день			15.51	5.87	19.17	2.13	84.73	570.5	242	61.8	269	1.46	87	118.6	0.31	0.22	1.04

3 день
Завтрак

63	Фрикадельки из курицы	90	12.55	11.57	14.08	0.12	5.52	199.4	9.38	9.93	91.8	0.89	41.8	73.65	0.36	0.03	0.46
3/4	Каша гречневая вязкая	150	4.57	0.03	3.85	1.19	23.84	142.233	9.34	69.9	103	2.41	15	17.61	0.33	0.13	0
300	Чай с сахаром АР	200	0.1	0	0.02	0.02	14.74	56.5442	0.44	0	0	0.04	0	0	0	0	0
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0.78	0	3.57	3.57	12.76	81.5895	11.8	16.5	24	0.31	0	888	1.76	0.03	2.18
-	Хлеб пшеничный	31	2.05	0	0.2	0.2	14.54	69.4093	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		531	20.04	11.59	21.73	5.1	71.4	549.18	30.9	96.4	219	3.65	56.8	979.3	2.45	0.19	2.63
Итого за день			20.04	11.59	21.73	5.1	71.4	549.18	30.9	96.4	219	3.65	56.8	979.3	2.45	0.19	2.63

4 день
Завтрак

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0.95	0	3.58	3.58	5.53	55.5273	26.1	8.54	18	0.34	0	1.51	1.64	0.02	22.6
259	Жаркое по-домашнему свинина	200	14.74	12.91	32.91	7.33	20.82	436.954	19.9	46.1	196	2.45	0	24.01	3.59	0.45	10.8
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	39
-	Хлеб пшеничный	40	2.64	0	0.26	0.26	18.76	89.5604	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		500	18.57	12.91	36.86	11.28	59.71	637.78	50.4	55.8	216	3.01	0	90.62	5.48	0.47	72.5
Итого за день			18.57	12.91	36.86	11.28	59.71	637.78	50.4	55.8	216	3.01	0	90.62	5.48	0.47	72.5

5 день
Завтрак

1	Пудинг из творога с рисом	150	21.94	21.42	12.9	0.21	28.9	320.987	178	32.8	259	0.84	54.5	98.78	0.39	0.05	0.23
-	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	0.2
36/10	Какао с молоком	200	3.64	2.9	3.34	0.6	24.1	134.767	111	27	101	0.9	12	22.12	0.01	0.03	0.52
-	Хлеб пшеничный	50	3.31	0	0.33	0.33	23.45	111.951	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11/12	Булочка Российская	80	6.07	0.84	5.52	0.61	46.13	255.173	20.3	8.22	50.4	0.67	23.8	43.6	0.8	0.06	0.03
Итого за 'Завтрак'		500	36.4	26.6	23.79	1.75	133.67	886.36	370	74.8	455	2.45	98.7	173.9	1.24	0.16	0.98
Итого за день			36.4	26.6	23.79	1.75	133.67	886.36	370	74.8	455	2.45	98.7	173.9	1.24	0.16	0.98

6 день
Завтрак

1/9	Курица запеченная с подливом	95	10.63	10.27	8.94	0.02	1.83	130.095	12.7	10.8	78	0.92	23.1	56.52	0.37	0.03	0.81
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5.3	0.03	2.98	0.66	34.11	183.94	10.5	7.17	39.8	0.73	9	16.88	0.8	0.06	0
300	Чай с сахаром AP	200	0.1	0	0.02	0.02	14.74	56.5442	0.44	0	0	0.04	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	31	2.05	0	0.2	0.2	14.54	69.4093	0	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	221.986	278	15.1	168	0.21	97.8	110.5	0.21	0.01	0.19
Итого за 'Завтрак'		532	27.36	17.62	26.94	1.14	77.47	661.98	301	33.1	286	1.9	130	183.9	1.38	0.1	1
Итого за день			27.36	17.62	26.94	1.14	77.47	661.98	301	33.1	286	1.9	130	183.9	1.38	0.1	1

7 день
Завтрак

12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	90	12.35	11.37	1.8	0.11	7.22	94.8184	52.8	39.2	182	0.7	24.4	25.34	0.24	0.08	0.57
3/3	Картофельное пюре	150	3.11	0.55	3.67	0.51	22.07	132.586	34	30.4	86.8	1.12	18.8	25.05	0.17	0.12	5.45
6/10	Компот из сухофруктов	200	1.02	0	0.06	0.06	23.18	87.5989	31.3	20	27.2	0.65	0	116.6	1.1	0.02	0.32
-	Хлеб пшеничный	31	2.05	0	0.2	0.2	14.54	69.4093	0	0	0	0	0	0	0	0	0
39/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	60	0.87	0	3.62	3.62	11.06	75.8435	22.2	17	25.1	0.84	0	1.73	1.76	0.01	1.2
Итого за 'Завтрак'		531	19.39	11.92	9.34	4.51	78.07	460.26	140	107	321	3.31	43.2	168.7	3.27	0.22	7.54
Итого за день			19.39	11.92	9.34	4.51	78.07	460.26	140	107	321	3.31	43.2	168.7	3.27	0.22	7.54

8 день
Завтрак

3/4	Каша гречневая вязкая	150	4.57	0.03	3.85	1.19	23.84	142.233	9.34	69.9	103	2.41	15	17.61	0.33	0.13	0
64	Колбаски "Витаминные"	90	14.01	14.05	17.31	0.01	0.63	214.049	13.8	14.2	115	1.12	48	215.7	0.48	0.04	0.68
3/10	Компот из яблок	200	0.35	0	0.35	0.35	19.94	79.9587	14.3	7.7	9.21	1.95	0	4.5	0.18	0.02	3.6
-	Хлеб пшеничный	31	2.05	0	0.2	0.2	14.54	69.4093	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	60	0.79	0	3.58	3.58	3.06	45.803	22.6	8.51	19.6	0.34	0	3.12	1.64	0.02	17.9
Итого за 'Завтрак'		531	21.77	14.08	25.3	5.33	62.01	551.45	60	100	247	5.82	63	241	2.63	0.22	22.2
Итого за день			21.77	14.08	25.3	5.33	62.01	551.45	60	100	247	5.82	63	241	2.63	0.22	22.2

9 день
Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8.17	2.94	7.46	1.65	40.68	260.556	121	48.4	181	1.3	24	46	0.2	0.18	0.52
1/13	Бутерброд с маслом	41	2.44	0.08	7.53	0.28	14.67	137.376	2.4	0	3	0.02	40	45	0.1	0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2.84	2.84	3.19	0	14.83	95.8872	117	13.3	83.7	0.13	20	22	0	0.03	0.52
-	Хлеб пшеничный	31	2.05	0	0.2	0.2	14.54	69.4093	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		522	15.5	5.86	18.38	2.13	84.72	563.23	240	61.7	268	1.45	84	113	0.3	0.22	1.04
Итого за день			15.5	5.86	18.38	2.13	84.72	563.23	240	61.7	268	1.45	84	113	0.3	0.22	1.04

10 день
Завтрак

54-7г-2020	Рис припущенный г	150	3.99	0.03	5.85	0.52	36.16	213.762	5.98	22.6	69.1	0.48	24.1	44.4	0.28	0.03	0
37/8	Тефтели из мяса свинины в молочном соусе	90	8.01	6.43	17.34	0.2	11.95	234.088	32.1	19.9	108	1.25	21.6	24.24	0.49	0.25	2.28
20	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	6.77	27.7586	0.08	0	0	0.01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	31	2.05	0	0.2	0.2	14.54	69.4093	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1/1	Кукуруза консервированная	30	0.71	0	1.32	1.32	4.41	32.1119	0	0	0.02	0	0	0	0.53	0	0
Итого за 'Завтрак'		501	14.75	6.46	24.71	2.24	73.83	577.13	38.1	42.5	177	1.74	45.7	68.64	1.29	0.28	2.28
Итого за день			14.75	6.46	24.71	2.24	73.83	577.13	38.1	42.5	177	1.74	45.7	68.64	1.29	0.28	2.28

Дата составления

#####

Дата печати

#####

Группа

МАОУ СОШ №8 1-4кл

Физ.Норма

СанПин 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет

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