

"Утверждаю"

Директор МБОУ "Северная ООШ"

Н.В.Петрова

"\_\_01\_\_" \_\_сентября\_\_ 2023г.

| Меню для обучающихся 5-9кл |  |                               |             |                    |       |          |                              |                         |       |        |       |              |      |       |
|----------------------------|--|-------------------------------|-------------|--------------------|-------|----------|------------------------------|-------------------------|-------|--------|-------|--------------|------|-------|
| № рецептуры                |  | приём пищи, наименование блюд | Выход ,г,мл | Пищевые вещества,г |       |          | Энергетическая ценность,ккал | Минеральные вещества,мг |       |        |       | Витамины, мг |      |       |
|                            |  |                               |             | Белки              | Жиры  | Углеводы |                              | Ca                      | P     | Mg     | Fe    | B1           | C    | A     |
| 1                          |  | 2                             | 3           | 4                  | 5     | 6        | 7                            | 8                       | 9     | 10     | 11    | 12           | 13   | 14    |
| 1-й день                   |  |                               |             |                    |       |          |                              |                         |       |        |       |              |      |       |
|                            |  | <b>Завтрак</b>                |             |                    |       |          |                              |                         |       |        |       |              |      |       |
| 536                        |  | Тефтели мясные полуфабрикат   | 90          | 8,32               | 16    | 16,96    | 180                          | 19,2                    | 16    | 127,2  | 1,44  | 0,03         | 0    | 0     |
| 679                        |  | Каша рассыпчатая (гречневая)  | 150         | 8,95               | 6,73  | 43       | 276,54                       | 15,58                   | 81    | 250,2  | 4,74  | 0,216        | 0    | 0,024 |
| 18                         |  | Соус красный основной         | 50          | 0,77               | 224   | 6,09     | 47,34                        | 7,05                    | 13,15 | 5,34   | 0,21  | 0,02         | 1,6  | 0,005 |
| 1                          |  | Хлеб пшеничный                | 50          | 3,07               | 0,81  | 20,69    | 101,2                        | 9,3                     | 6,4   | 9,6    | 0,62  | 0,05         | 0    | 0     |
| 349                        |  | компот из смеси сухофруктов   | 200         | 0,48               | 0     | 25,68    | 98,36                        | 19,48                   | 31,94 | 15,32  | 0,54  | 0            | 0,82 | 0,16  |
|                            |  | <b>Итого за период</b>        | 540         |                    |       |          | <b>703,44</b>                |                         |       |        |       |              |      |       |
| 2-й день                   |  |                               |             |                    |       |          |                              |                         |       |        |       |              |      |       |
|                            |  | <b>Завтрак</b>                |             |                    |       |          |                              |                         |       |        |       |              |      |       |
| 288                        |  | Котлета мясная (полуфабрикат) | 100         | 20,25              | 13,05 | 0        | 198                          | 37,44                   | 19,2  | 137,28 | 1,728 | 0,036        | 0    | 19,2  |
| 360                        |  | Макароны отварные             | 200         | 7,36               | 6,02  | 35,26    | 224,6                        | 6,48                    | 49,56 | 28,16  | 1,48  | 0,08         | 0    | 28    |
| 18                         |  | Соус красный основной         | 50          | 0,77               | 224   | 6,09     | 47,34                        | 7,05                    | 13,15 | 5,34   | 0,21  | 0,02         | 1,6  | 0,005 |
| 1                          |  | Хлеб пшеничный                | 50          | 3,07               | 0,81  | 20,69    | 101,2                        | 9,3                     | 6,4   | 9,6    | 0,62  | 0,05         | 0    | 0     |
| 156                        |  | компот из чернослива          | 200         | 0                  | 0     | 18       | 60                           | 0,48                    | 0     | 0      | 0,07  | 0            | 0    | 0     |
|                            |  | <b>Итого за период</b>        | 600         |                    |       |          | <b>631,14</b>                |                         |       |        |       |              |      |       |
|                            |  | <b>Завтрак</b>                |             |                    |       |          | <b>3-й день</b>              |                         |       |        |       |              |      |       |
| 5                          |  | картофель тушен               | 180         | 28                 | 7     | 60,96    | 377                          | 45                      | 104   | 34     | 2     | 1            | 7    | 1     |
| 1                          |  | Хлеб пшеничный                | 50          | 3,07               | 0,81  | 20,69    | 101,2                        | 9,3                     | 6,4   | 9,6    | 0,62  | 0,05         | 0    | 0     |
| 349                        |  | компот из смеси сухофруктов   | 200         | 0,48               | 0     | 25,68    | 98,36                        | 19,48                   | 31,94 | 15,32  | 0,54  | 0            | 0,82 | 0,16  |

|          |  |                                                   |     |       |       |       |          |       |       |        |       |       |      |       |
|----------|--|---------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|----------|-------|-------|--------|-------|-------|------|-------|
|          |  | Итого за период                                   | 430 |       |       |       | 576,56   |       |       |        |       |       |      |       |
|          |  |                                                   |     |       |       |       |          |       |       |        |       |       |      |       |
|          |  |                                                   |     |       |       |       |          |       |       |        |       |       |      |       |
|          |  | Завтрак                                           |     |       |       |       | 4-й день |       |       |        |       |       |      |       |
| 679      |  | Плов                                              | 300 | 7,46  | 5,61  | 35,84 | 230,45   | 12,98 | 67,5  | 208,5  | 3,95  | 0,18  | 0    | 0,02  |
| 1        |  | Хлеб пшеничный                                    | 50  | 3,07  | 0,81  | 20,69 | 101,2    | 9,3   | 6,4   | 9,6    | 0,62  | 0,05  | 0    | 0     |
| 156      |  | компот из чернослива                              | 200 | 0,04  | 0     | 24,76 | 94,2     | 6,4   | 0     | 3,6    | 0,18  | 0,01  | 1,08 | 0     |
|          |  | Итого за период                                   | 550 |       |       |       | 425,85   |       |       |        |       |       |      |       |
|          |  |                                                   |     |       |       |       |          |       |       |        |       |       |      |       |
|          |  |                                                   |     |       |       |       |          |       |       |        |       |       |      |       |
|          |  | Завтрак                                           |     |       |       |       | 5-й день |       |       |        |       |       |      |       |
| 168      |  | Каша молочная вязкая (пшённая) с маслом и сахаром | 250 | 4,67  | 4,86  | 25,83 | 166      | 9,4   | 73,5  | 111,1  | 2,49  | 0,11  | 0    | 20    |
| 349      |  | компот из смеси сухофруктов                       | 200 | 0,48  | 0     | 25,68 | 98,36    | 19,48 | 31,94 | 15,32  | 0,54  | 0     | 0,82 | 0,16  |
| 609      |  | печенье                                           | 50  | 2,25  | 2,94  | 22,32 | 125,1    |       |       |        |       |       | 0    |       |
|          |  | Итого за период                                   | 500 |       |       |       | 98,36    |       |       |        |       |       |      |       |
| 6 день   |  |                                                   |     |       |       |       |          |       |       |        |       |       |      |       |
|          |  | Завтрак                                           |     |       |       |       |          |       |       |        |       |       |      |       |
| 536      |  | Тефтели мясные полуфабрикат                       | 90  | 8,32  | 16    | 16,96 | 180      | 19,2  | 16    | 127,2  | 1,44  | 0,03  | 0    | 0     |
| 679      |  | Каша рассыпчатая (гречневая)                      | 150 | 8,95  | 6,73  | 43    | 276,54   | 15,58 | 81    | 250,2  | 4,74  | 0,216 | 0    | 0,024 |
| 18       |  | Соус красный основной                             | 50  | 0,77  | 224   | 6,09  | 47,34    | 7,05  | 13,15 | 5,34   | 0,21  | 0,02  | 1,6  | 0,005 |
| 1        |  | Хлеб пшеничный                                    | 50  | 3,07  | 0,81  | 20,69 | 101,2    | 9,3   | 6,4   | 9,6    | 0,62  | 0,05  | 0    | 0     |
| 349      |  | компот из смеси сухофруктов                       | 200 | 0,48  | 0     | 25,68 | 98,36    | 19,48 | 31,94 | 15,32  | 0,54  | 0     | 0,82 | 0,16  |
|          |  | Итого за период                                   | 540 |       |       |       | 703,44   |       |       |        |       |       |      |       |
| 7-й день |  |                                                   |     |       |       |       |          |       |       |        |       |       |      |       |
|          |  | Завтрак                                           |     |       |       |       |          |       |       |        |       |       |      |       |
| 288      |  | Котлета мясная (полуфабрикат)                     | 100 | 20,25 | 13,05 | 0     | 198      | 37,44 | 19,2  | 137,28 | 1,728 | 0,036 | 0    | 19,2  |
| 360      |  | Макароны отварные                                 | 200 | 7,36  | 6,02  | 35,26 | 224,6    | 6,48  | 49,56 | 28,16  | 1,48  | 0,08  | 0    | 28    |
| 18       |  | Соус красный основной                             | 50  | 0,77  | 224   | 6,09  | 47,34    | 7,05  | 13,15 | 5,34   | 0,21  | 0,02  | 1,6  | 0,005 |
| 1        |  | Хлеб пшеничный                                    | 50  | 3,07  | 0,81  | 20,69 | 101,2    | 9,3   | 6,4   | 9,6    | 0,62  | 0,05  | 0    | 0     |
| 156      |  | компот из чернослива                              | 200 | 0     | 0     | 18    | 60       | 0,48  | 0     | 0      | 0,07  | 0     | 0    | 0     |
|          |  | Итого за период                                   | 600 |       |       |       | 631,14   |       |       |        |       |       |      |       |
|          |  | Завтрак                                           |     |       |       |       | 8-й день |       |       |        |       |       |      |       |

|     |  |                                                   |     |      |      |       |                  |       |       |       |      |      |      |      |
|-----|--|---------------------------------------------------|-----|------|------|-------|------------------|-------|-------|-------|------|------|------|------|
| 5   |  | картофель тушен                                   | 180 | 28   | 7    | 60,96 | 377              | 45    | 104   | 34    | 2    | 1    | 7    | 1    |
| 1   |  | Хлеб пшеничный                                    | 50  | 3,07 | 0,81 | 20,69 | 101,2            | 9,3   | 6,4   | 9,6   | 0,62 | 0,05 | 0    | 0    |
| 349 |  | компот из смеси сухофруктов                       | 200 | 0,48 | 0    | 25,68 | 98,36            | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 | 0    | 0,82 | 0,16 |
|     |  | <i>Итого за период</i>                            | 430 |      |      |       | <b>576,56</b>    |       |       |       |      |      |      |      |
|     |  |                                                   |     |      |      |       |                  |       |       |       |      |      |      |      |
|     |  |                                                   |     |      |      |       |                  |       |       |       |      |      |      |      |
|     |  | <b>Завтрак</b>                                    |     |      |      |       | <b>9-й день</b>  |       |       |       |      |      |      |      |
| 679 |  | Плов                                              | 300 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45           | 12,98 | 67,5  | 208,5 | 3,95 | 0,18 | 0    | 0,02 |
| 1   |  | Хлеб пшеничный                                    | 50  | 3,07 | 0,81 | 20,69 | 101,2            | 9,3   | 6,4   | 9,6   | 0,62 | 0,05 | 0    | 0    |
| 156 |  | компот из чернослива                              | 200 | 0,04 | 0    | 24,76 | 94,2             | 6,4   | 0     | 3,6   | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0    |
|     |  | <i>Итого за период</i>                            | 550 |      |      |       | <b>425,85</b>    |       |       |       |      |      |      |      |
|     |  |                                                   |     |      |      |       |                  |       |       |       |      |      |      |      |
|     |  |                                                   |     |      |      |       |                  |       |       |       |      |      |      |      |
|     |  | <b>Завтрак</b>                                    |     |      |      |       | <b>10-й день</b> |       |       |       |      |      |      |      |
| 168 |  | Каша молочная вязкая (пшённая) с маслом и сахаром | 250 | 4,67 | 4,86 | 25,83 | 166              | 9,4   | 73,5  | 111,1 | 2,49 | 0,11 | 0    | 20   |
| 349 |  | компот из смеси сухофруктов                       | 200 | 0,48 | 0    | 25,68 | 98,36            | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 | 0    | 0,82 | 0,16 |
| 609 |  | печенье                                           | 50  | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,1            |       |       |       |      |      | 0    |      |
|     |  | Итого за период                                   | 500 |      |      |       | 389,46           |       |       |       |      |      |      |      |