

СОГЛАСОВАНО

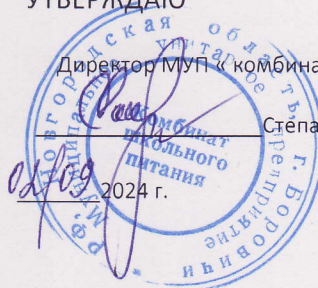
Директор МАОУ СОШ д.Опеченский Посад



директор Александрова В.И.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУП «комбинат школьного питания»



Степанова О.А.

МУП «КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ

МАОУ СОШ д.Опеченский Посад
(детский сад)

2024-2025 учебный год

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.		Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
		дети 1-3 лет	дети 3-7 лет	Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак Понедельник																
218	Макароны отварные с маслом и сыром	150/3	180/5	5,59	5,14	15,89	132,00	36	0,03		0,49	0,07	53	16,5	61,2	0,76
196,04	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,03	0,01	7,50	30,00	0,02	0,16		1,61		10	65,57	109,58	2,2
85 131	Хлеб пшеничный	40	40	0,02	0,00	0,15	0,72				0,01		0,03	0,08	0,49	
		350	400	5,64	5,15	23,54	162,72	36,02	0,19		2,11	0,07	63,03	82,15	171,27	2,96
Обед																
81,11	Суп гороховый на курином бульоне	150	200	2,05	2,14	6,45	53,30		0,06			2,33	20,11			0,72
293,02	Гуляш из кури с рисом	130	180	8,45	7,78	11,45	144,08					7,18				
394	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,22	0,01	13,88	56,50				0,07	0,2	15,91	3	7,7	0,62
85 132	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	7,20	1,10	46,90	68,00		0,23	0,12	1,02		10,5	14,1	47,4	1,17
		460	600	17,92	11,03	78,68	321,88		0,29	0,12	1,09	9,71	46,52	17,1	55,1	2,51
Полдник																
35	Яйцо с гарниром	40	50	5,70	24,40	33,40	157,20		0,08		0,76	38	140,6	83,6	163,8	5,30
414,02	Кофейный напиток с сахаром	150/7	180/10	2,34	2,00	10,83	70,00	15	0,03		0,08	0,98	94,3	10,5	67,5	0,1
85 131	Хлеб пшеничный	30	30	0,02	0,00	0,15	0,72				0,01		0,03	0,08	0,49	
		227	270	3,72	8,18	19,22	165,52	15	0,08		0,85	11,28	117,53	31,38	112,89	0,95
Завтрак Вторник																
199,09	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	180/5	2,70	0,70	23,70	221,14		0,07			0,25	181,9			0,86
196,04	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,03	0,01	7,50	30,00	0,02	0,16		1,61		10	65,57	109,58	2,2
85 131	Хлеб пшеничный	40	40	0,02	0,00	0,15	0,72				0,01		0,03	0,08	0,49	
		352	415	2,75	0,71	31,35	251,86	0,02	0,23		1,62	0,25	191,93	65,65	110,07	3,08
Обед																
88	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	150	200	1,07	1,13	6,85	41,90		0,04		0,47	3,3	9,84	10,8	26,66	0,43
486,08	Голубцы ленивые	110	160	6,63	7,55	9,91	137,03	0,02	0,04		2,05	22,06	40,24	21,25	81,52	1,22
71	Напиток из сока	150	180	0,70	0,13	34,50	141,00	0,85	0,27	0,11	2,5	0,74	83,35	54,57	179,6	3,36
85 132	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	7,20	1,10	46,90	68,00		0,23	0,12	1,02		10,5	14,1	47,4	1,17
		450	600	15,6	9,91	98,16	387,93	0,67	0,58	0,23	6,04	26,1	143,93	100,72	335,18	6,18
Полдник																
456,04	Булочка Сдобная	45	60	3,90	0,67	1,62	151,00		0,07		0,85	0,34	11,3	15,2		0,73
196,04	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,03	0,01	7,50	30,00	0,02	0,16		1,61		10	65,57	109,58	2,2
		202	250	3,93	0,68	9,12	181	0,02	0,23		2,46	0,34	21,3	80,77	109,58	2,93
Завтрак Среда																
199	Каша манная молочная с маслом	150/5	180/5	3,64	3,98	17,08	119,01					0,41				
196,04	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,03	0,01	7,50	30,00	0,02	0,16		1,61		10	65,57	109,58	2,2
85 131	Хлеб пшеничный	40	40	0,02	0,00	0,15	0,72				0,01		0,03	0,08	0,49	
		352	415	3,69	3,99	24,73	149,73	0,02	0,16		1,62	0,41	10,03	65,65	110,07	2,2
Обед																
204,18	Суп крестьянский с мясом	150/5	200/5	2,40	3,17	19,76	106,50		27			0,01	0,03			6,8
283,02	Поджарка из рыбы с картофельным	120	175	7,28	7,74	6,60	75,00	10	0,05		1,07	9,9	22,7	21,5	99,9	0,84
394,01	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,22	0,01	13,88	56,50				0,07	0,2	15,91	3	7,7	0,62
85 132	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	7,20	1,10	46,90	68,00		0,23	0,12	1,02		10,5	14,1	47,4	1,17
		455	600	17,1	12,02	87,14	306	10	27,28	0,12	2,16	10,11	49,14	38,6	155	9,23
Полдник																
196,04	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,03	0,01	7,50	30,00	0,02	0,16		1,61		10	65,57	109,58	2,2
431,04	Оладьи с творогом и повидлом	60/5	80/10	7,00	6,25	42,69	255,00	16,9	0,13		1,15	0,36	78,6	30,3	109,7	1,3
		222	280	7,03	6,26	50,19	285	16,92	0,29		2,76	0,36	88,6	95,87	219,28	3,6
Завтрак Четверг																
199	Каша рисовая молочная с маслом	150/5	180/5	3,14	3,62	22,38	134,50	0,02	0,16	0,32	1,61	0,78	10	65,57	109,58	2,2
196,04	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,03	0,01	7,50	30,00	0,02	0,16		1,61		10	65,57	109,58	2,2
85 131	Хлеб пшеничный	40	40	0,02	0,00	0,15	0,72				0,01		0,03	0,08	0,49	
		352	415	3,19	3,63	30,03	165,22	0,04	0,32	0,32	3,23	0,78	20,03	131,22	219,65	4,4
Обед																
82,02	Рассольник с мясом и сметаной	150/3	200/4	0,84	2,04	6,36	426,00		0,04		0,43	3,01	10,58	10,36	28,78	0,39
658,26	Фрикадельки мясные с гречневой	120	180	7,80	7,40	11,10	142,00		0,03	0,02	0,6		4,76	6,37	28,67	0,4
394	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,22	0,01	13,88	56,50				0,07	0,2	15,91	3	7,7	0,62
85 132	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	7,20	1,10	46,90	68,00		0,23	0,12	1,02		10,5	14,1	47,4	1,17
		453	604	16,06	10,55	78,24	692,5		0,3	0,14	2,12	3,21	41,75	33,83	112,55	2,58
Полдник																
436,11	Пирожки печеные с повидлом	45	60	3,18	0,37	31,50	158,80	12,8	0,6		0,5	0,34	11,1	12,4	43,83	0,77
400	Кисель из сока	150	180	0,28	0,03	15,10	61,80				1,61	0,04	5,25			0,14
		195	240	3,46	0,4	46,6	220,4	12,8	0,6		2,11	0,38	16,35	12,4	43,83	0,91
Завтрак Пятница																
199	Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	180/5	5,07	7,81	19,40	168,70		0,5			0,07	0,15			0,88
196,04	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,03	0,01	7,50	30,00	0,02	0,16		1,61		10	65,57	109,58	2,2
85 131	Хлеб пшеничный	30	30	0,02	0,00	0,15	0,72				0,01		0,03	0,08	0,49	
		342	405	5,12	7,82	27,05	199,42	0,02	0,66		1,62	0,07	10,18	65,65	110,07	2,88
Обед																
63,06	Борщ из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	150/3	200/4	0,72	1,96	5,09	41,00	0,74	0,02	0,03	0,23	4,1	17,75	10,5	21,29	0,47
293,09	Гуляш из кури с вермишелью	130	180	8,45	7,78	11,45	144,08					7,18				
71,02	Напиток фруктовый	150	180	0,00	0,00	19,08	76,00									
85 132	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	7,20	1,10	46,90	68,00		0,23	0,12	1,02		10,5	14,1	47,4	1,17
		463	604	16,37	10,84	82,52	329,08	0,74	0,25	0,15	1,25	11,28	28,25	24,6	68,69	1,64
Полдник																
85 156	Фрукты	50	50	1,50	0,10	21,80	89,00	2,2	2,7	2,8	4,5	11,1		10,5		3,3
196,04	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,03	0,01	7,50	30,00	0,02	0,16		1,61		10	65,57	109,58	2,2
1 179,03	Кондитерские изделия	35	50	7,20	14,30	69,50	436,00									
		242	290	8,73	14,41	98,8	555	2,22	2,86	2,8	6,11	11,1	10	76,07	109,58	5,5

Завтрак Понедельник

179	Каша гречневая с маслом и сахаром	150/5	180/5	5,70	3,85	26,88	160,00	12,9	0,16		1,76		10,26	90,3	136,5	3,1
196,04	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,03	0,01	7,50	30,00	0,02	0,16		1,61		10	65,57	109,58	2,2
85 131	Хлеб пшеничный	40	40	0,02	0,00	0,15	0,72				0,01		0,03	0,08	0,49	
		352	415	5,75	3,86	33,33	190,72	12,92	0,32		3,38		20,28	166,95	245,57	5,3

Обед

41	Суп из овощей на кур. бульоне со сметаной	150/3	200/4	1,60	2,32	6,69	54,00		0,06			2,33	20,11			0,7
293,02	Гуляш из кури с рисом	130	180	8,45	7,78	11,46	144,08					7,18				
394	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,22	0,01	13,88	56,50					0,07	0,2	15,91	3	7,7
85 132	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	7,20	1,10	46,90	68,00					0,23	0,12	1,02	10,5	14,1
		463	604	17,47	11,21	78,92	322,58		0,29	0,12	1,09	9,71	46,52	17,1	55,1	2,51

Полдник

46,03	Винегрет овощной	40	50	1,36	6,18	8,44	94,80		0,05		0,76	10,3	23,2	20,8	44,9	0,85
196,04	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,03	0,01	7,50	30,00	0,02	0,16		1,61		10	65,57	109,58	2,2
85 131	Хлеб пшеничный	30	40	0,02	0,00	0,15	0,72				0,01		0,03	0,08	0,49	
		227	270	1,41	6,19	16,09	125,52	0,02	0,21		2,38	10,3	33,23	86,45	164,97	3,05

Завтрак Вторник

31,07	Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	180/5	5,07	7,80	19,40	168,79		0,5			0,07	0,15			0,67
196,04	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,03	0,01	7,50	30,00	0,02	0,16		1,61		10	65,57	109,58	2,2
85 131	Хлеб пшеничный	40	40	0,02	0,00	0,15	0,72				0,01		0,03	0,08	0,49	
		352	415	5,12	7,81	27,06	199,51	0,02	0,66		1,62	0,07	10,18	65,65	110,07	2,87

Обед

88	Суп картофельный с вермишелью на мяс. бульоне	150	200	1,07	1,13	6,85	41,90		0,04							
436	Мясо тушеное с картофелем	120	180	20,80	5,33	18,50	205,00	16	0,17		0,47	3,3	9,84	10,8	26,66	0,43
71,02	Напиток фруктовый	150	180	0,00	0,00	19,08	76,00				5,20	7,3	24,00	50,2	258,80	3,05
85 132	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	7,20	1,10	46,90	68,00				0,23	0,12	1,02	10,5	14,1	1,17
		450	600	29,31	7,59	92,47	395,1	16,02	0,47	0,14	6,84	17,56	61,34	89,1	362,86	5,15

Полдник

431,04	Оладьи с творогом и повидлом	60/5	80/10	7,00	6,25	42,89	255,00	16,9	0,13		1,15	0,36	78,6	30,3	109,7	1,3
196,04	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,03	0,01	7,50	30,00	0,02	0,16		1,61		10	65,57	109,58	2,2
		222	280	7,03	6,26	50,19	285	16,92	0,29		2,76	0,36	88,6	95,87	219,28	3,5

Завтрак Среда

199,05	Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	180/5	5,07	7,81	19,40	168,70		0,5			0,07	0,15			0,68
196,04	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,03	0,01	7,50	30,00	0,02	0,16		1,61		10	65,57	109,58	2,2
85 131	Хлеб пшеничный	40	40	0,02	0,00	0,15	0,72				0,01		0,03	0,08	0,49	
		352	415	5,12	7,82	27,05	199,42	0,02	0,66		1,62	0,07	10,18	65,65	110,07	2,88

Обед

63,32	Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	150/3	200/4	0,72	1,96	5,09	41,00									
283,02	Поджарка из рыбы с картофельным	120	175	7,28	7,74	6,60	75,00	10	0,02		0,23	4,1	17,75	10,5	21,29	0,47
394,01	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,22	0,01	13,88	56,50				1,07	9,9	22,7	21,5	99,9	0,84
85 132	Хлеб ржано-пшеничный	30	50	7,20	1,10	46,90	68,00				0,07	0,2	15,91	3	7,7	0,62
		453	599	15,42	10,81	72,47	240,5	10	0,3	0,12	2,39	14,2	66,86	49,1	176,29	2,9

Полдник

416,03	Какао с молоком и сахаром	150/8	180/10	21,00	1,80	8,64	59,33		0,05			0,8	76,47			0,27
456,04	Булочка Сдобная	45	60	3,90	0,67	1,62	151,00		0,07				0,85	0,34	11,3	15,2
		203	250	24,9	2,47	10,26	210,33		0,12		0,85	1,14	87,77	15,2		0,73

Завтрак Четверг

199,09	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	180/5	2,70	0,70	23,70	221,14		0,07			0,25	181,9			0,88
196,04	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,03	0,01	7,50	30,00	0,02	0,16		1,61		10	65,57	109,58	2,2
85 131	Хлеб пшеничный	40	40	0,02	0,00	0,15	0,72				0,01		0,03	0,08	0,49	
		352	415	2,75	0,71	31,35	251,86	0,02	0,23		1,62	0,25	191,93	65,65	110,07	3,08

Обед

204,06	Суп крестьянский на курином бульоне	150	200	2,40	3,17	19,76	106,50		27			0,01	0,03			
293,09	Гуляш из кури с вермишелью	130	180	8,45	7,78	11,45	144,08					7,18				6,6
71	Напиток из сока	150	180	0,70	0,13	34,50	141,00	0,65	0,27	0,11	2,5	0,74	83,35	54,57	179,6	3,36
85 132	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	7,20	1,10	46,90	68,00				0,23	0,12	1,02	10,5	14,1	1,17
		480	600	18,75	12,18	112,61	459,58	0,65	27,5	0,23	3,52	7,93	93,88	68,67	227	11,33

Полдник

436	Пирожки печеные с рисом и яйцом	45	60	3,18	0,37	31,50	158,60	12,8	0,6		0,5	0,34	11,1	12,4	43,83	0,77
400	Кисель из сока	150	180	0,28	0,03	15,10	61,80				1,61	0,04	5,25			0,14
		195	240	3,46	0,4	46,6	220,4	12,8	0,6		2,11	0,38	16,35	12,4	43,83	0,91

Завтрак Пятница

199	Каша манная молочная с маслом	150/5	180/5	3,64	3,98	17,08	119,01					0,41				
196,04	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,03	0,01	7,50	30,00	0,02	0,16		1,61		10	65,57	109,58	2,2
85 131	Хлеб пшеничный	30	40	0,02	0,00	0,15	0,72				0,01		0,03	0,08	0,49	
		342	405	3,69	3,99	24,73	149,73	0,02	0,16		1,62	0,41	10,03	65,65	110,07	2,2

Обед

81,1	Суп гороховый на мясном бульоне	150	200	2,05	2,14	6,45	53,30		0,06			2,33	20,11			0,22
486,08	Голубцы ленивые	110	160	6,63	7,55	9,91	137,03	0,02	0,04		2,05	22,06	40,24	21,25	81,52	1,22
394	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,22	0,01	13,88	56,50				0,07	0,2	15,91	3	7,7	0,62
85 132	Хлеб ржано-пшеничный	40	60	7,20	1,10	46,90	68,00				0,23	0,12	1,02	10,5	14,1	1,17
		450	600	16,1	10,8	77,14	314,83	0,02	0,33	0,12	3,14	24,59	86,76	38,35	136,62	3,73

Полдник

196,04	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,03	0,01	7,50	30,00	0,02	0,16		1,61		10	65,57	109,58	2,2
85 131	Хлеб пшеничный	30	40	0,02	0,00	0,15	0,72				0,03	0,02	0,3	13	16	11
		237	280	0,96	0,92	34,55	133,32	0,02	0,19	0,02	1,92	13	26,03	84,65	121,07	4,4

Зав. пр-вом:

Бухгалтер: