

Утвердить:
Директор МБОУ «СОШ» пгт. Первомайский
Е.В.Шенцова
27.08.2023



**Примерное двенадцатидневное меню
На ЛОУ с дневным пребыванием
2023 год**

наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg
1 день Меню , на сумму 160 рублей, с 5-11 класс													
Завтрак													
каша пшеничная молочная	108	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
сок фруктовый (пач)		200	0,5	0	18,2	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20
итого:			12,38	9,99	90,53	521,24	0,1	8,4	0,03	2,11	213,17	259,44	67,06
Обед													
суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	47	250	3,33	2,96	21,76	127,09	0,14	5,34	0,07	0,46	37,08	123,17	22,64
биточки говяжьи	189	100	15,25	16,7	8,2	252,5	0,08	0,18	0	0,92	39,33	160,08	30,4
каша гречневая рассыпчатая	219	180	10,48	6,52	54	316,57	0,25	0,23	0	0,58	46,37	243,31	63,52
овощи отварные	246	100	0,8	0,1	3,3	14	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34
компот из сушеных плодов	280	200	0,33	-	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10
итого:			35,87	27,4	142,98	966,14	0,67	41,03	0,14	4,96	233,62	730,19	198,96
калорийность за день			48,25	37,39	233,51	1487,38	0,77	49,43	0,17	7,07	446,79	989,63	266,02
2 день													
Завтрак													
каша Дружба	102	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59
яйцо вареное	139	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44
какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3
кисломолочный продукт		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5
итого:			23,54	27,88	101	757,83	0,19	2,45	0,08	2,18	398,33	392,27	59,73
Обед													
салат из белокачанной капусты с яблоками	6	100	1,08	10,2	6,32	121,4	0,03	22,16	0,1	4,53	30,88	20,52	11,76
рассольник ленинградский с говядиной	42	250	9,5	14,35	32,38	194,93	0,11	17,82	0,02	2,67	37,03	184,82	37,38
котлеты рыбные любительские	162	100	13,3	3,97	6,8	116,2	0,07	1,12	0,02	1	39,7	151,8	27,2
Пюре картофельное	241	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09
компот из свежих фруктов	282	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10

итого:			33,55	36,91	121,5	849,72	0,47	52,39	0,3	10,82	192,26	570,36	141,23
калорийность за день			57,09	64,79	222,5	1607,55	0,66	54,84	0,38	13	590,59	962,63	200,96
3 день													
Завтрак													
запеканка творожная со сгущенным молоком	141	200	32,82	16,36	57,1	502,23	0,08	0,61	0,09	0,6	267,74	327,18	44,11
чай с лимоном	294	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18
итого:			33,69	17,17	92,01	653,85	0,12	23,51	0,09	0,61	307,79	358,77	67,35
Обед													
суп картофельный с горохом и говядиной	45	250	6,81	6,94	13,61	144,23	0,17	3,67	0,02	0,46	38,46	188,1	41,43
жаркое по-домашнему	181	220	24,76	19,98	2,29	392,02	0,2	23,5	0,01	0,66	26,48	291,98	57,85
помидоры свежие	246	100	1,1	0,2	4,6	23	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34
сок натуральный	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10
итого:			40,35	28,44	59,36	752,25	0,6	70,17	0,1	4,21	163,94	686,08	176,48
калорийность за день			74,04	45,61	151,37	1413,1	0,72	93,68	0,19	4,82	471,73	1044,85	243,83
4 день													
Завтрак													
салат из свежих помидоров и огурцов	18	100	0,98	5,13	4,54	65,81	0,05	18,27	0,26	4,63	30,49	37,26	18,34
омлет с сыром	138	150	16,9	24,46	2,65	300,97	0,74	0,46	0,18	0,95	405,3	270,9	27,66
чай с сахаром	300	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,02	-	-	4,27	6,43	3,3
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
сок фруктовый (пач)		200	0,5	0	18,2	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20
итого:		690	21,54	29,91	51,13	603,42	0,87	26,75	0,45	7,47	488,06	385,39	82,5
Обед													
борщ из свежей капусты с картофелем , со сметаной и говядиной	37	250	6,37	9,71	10,81	156,44	0,05	11,4	0,02	2,8	57,85	170,84	54,45
тефтели рыбные	174	100	9,11	6,58	10,73	137,9	0,07	2	0	2,75	20,16	141,3	34,78
Пюре картофельное	241	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09
зеленый горошек	229	60	1,87	1,98	4,2	46,7	0,05	1,45	0,1	0,13	10	28	9
компот из свежих фруктов	282	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10
итого:			27,02	26,66	101,74	758,23	0,43	26,14	0,28	8,3	172,66	553,36	163,12

калорийность за день			48,56	56,57	158,87	1361,65	1,3	52,89	0,73	15,77	660,72	938,75	245,62
----------------------	--	--	-------	-------	--------	---------	-----	-------	------	-------	--------	--------	--------

5 день

Завтрак

каша молочная рисовая	102	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25
кисломолочный продукт		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5
итого:			16,09	20,95	92,12	630,43	0,13	2,49	0,06	2,01	242,33	279,86	52,65

Обед

суп молочный с макаронными изделиями	53	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98
биточки из кур	209	100	15,74	17,79	10,74	265,84	0,07	0,2	0,04	0,68	40,17	62,48	19,71
капуста тушеная	235	180	4,72	5,82	24,22	156,89	0,06	85,6	0	0,36	109,8	83,96	45
компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18
итого:			34,48	33,18	140,17	985,62	0,34	106,4	0,07	5,3	439,82	426,7	136,75
калорийность за день			50,57	54,13	232,29	1616,05	0,47	108,9	0,13	7,31	682,15	706,56	189,4

6 день

Завтрак

каша гречневая вязкая на молоке	104	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,49	0,02	0,46	139,72	168,36	38,28
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18
итого:			15,65	20,46	100,48	650,09	0,25	21,77	0,04	2,26	303,86	340,99	76,48

Обед

салат из свежих помидоров и огурцов	18	100	0,98	5,13	4,54	65,81	0,05	18,27	0,26	4,63	30,49	37,26	18,34
суп картофельный с рыбой	50	250	13,21	4,11	6,7	116,24	0,13	6,28	0,02	0,35	25,08	127,53	46,39
тефтели из говядины с рисом	202	100	9,32	14,63	11,01	212,99	0,05	1,23	0	0,67	19,67	152,69	20,89
Пюре картофельное	241	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09
сок натуральный	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10
итого:			35,02	32,46	89,06	787,59	0,5	41,47	0,31	8,27	178,39	544,24	157,91

<i>калорийность за день</i>			35,82	33,26	108,66	1437,68	0,54	61,47	0,31	8,27	210,39	566,04	175,91
7 день													
<i>Завтрак</i>													
сырники из творога запеченные со сгущенным молоком	141	200	30,72	9,49	72,42	498,32	0,09	11,91	0	0,08	235,83	149,87	50,4
чай с сахаром	300	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,02	-	-	4,27	6,43	3,3
сок фруктовый (пач)		200	0,5	0	18,2	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20
<i>итого:</i>			31,34	9,49	102,66	640,96	0,13	19,93	0,01	0,28	280,1	192,3	73,7
<i>Обед</i>													
суп овощной с курицей	44	250	2,43	5,96	12,59	118,24	0,07	5,57	0,4	0,38	34,28	68,06	26,73
кура отварная	212	100	26,03	26,03	1,39	346,7	0,07	2,29	0,06	0,8	28,9	188,26	22,83
макароньы отварные	227	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	0	1,19	13,67	56,58	20,83
овощи натуральные	246	100	0,8	0,1	3,3	14	0,08	35	0,06	0,7	37	68	34
кисломолочный продукт	246	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10
<i>итого:</i>			47,16	45,94	100,91	1008,77	0,5	44,31	0,56	5,26	375,85	662,9	155,59
<i>калорийность за день</i>			78,5	55,43	203,57	1649,73	0,63	64,24	0,57	5,54	655,95	855,2	229,29
8 день													
<i>Завтрак</i>													
каша пшеничная молочная	112	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
булочка		60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08	0,14	0	0,7	12,23	43,26	16,39
кисломолочный продукт		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5
<i>итого:</i>			19,85	19,76	128,02	778,68	0,31	1,43	0,06	2,61	331,91	371,35	87,93
<i>Обед</i>													
суп картофельный с говядиной	69	250	6,72	7,21	8,77	174,98	0,15	11,4	0,2	1,35	17,45	115,3	34,45
рыба запеченная с морковью	82	140	22,96	15,96	5,25	257,6	0,08	0,83	0	0,41	105,5	161,28	33,4
Пюре картофельное	241	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09
компот из сушеных плодов	280	200	0,33	-	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10
<i>итого:</i>			39,52	31,56	97,69	881,11	0,47	20,2	0,23	4,29	237,94	500,97	145,34
<i>калорийность за день</i>			59,37	51,32	225,71	1659,79	0,78	21,63	0,29	6,9	569,85	872,52	233,27
9 день													
<i>Завтрак</i>													
салат из свежих помидоров и огурцов	18	100	0,98	5,13	4,54	65,81	0,05	18,27	0,26	4,63	30,49	37,26	18,34
омлет с зеленым горошком	133	150	10,24	12,5	5	173,46	0,06	1,82	0,16	0,46	83,42	101,66	15,74

чай с лимоном	294	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
кондитерское изделие	-	60	4,16	10	41,1	270,6	0,05	0	0	0	13,8	39	6
итого:		520	18,49	27,96	85,65	665,49	0,2	22,99	0,42	6,79	143,76	222,51	58,52

Обед

Щи со свежей капустой, картофелем, с говядиной и сметаной	63	250	6,56	9,38	10,64	153,16	0,06	14,9	0,16	0,47	86,9	179,96	50,63
жаркое по-домашнему	181	220	24,76	19,98	2,29	392,02	0,2	23,5	0,01	0,66	26,48	291,98	57,85
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10
сок натуральный	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18
итого:			39,8	31,48	71,39	835,18	0,45	66,4	0,18	3,52	207,38	631,74	169,68
калорийность за день			58,29	59,44	157,04	1500,67	0,65	89,39	0,6	10,31	351,14	854,25	228,2

10 день

Завтрак

каша гречневая вязкая на молоке	104	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,49	0,02	0,46	139,72	168,36	38,28
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3
какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18
итого:		655	15,65	20,46	100,48	650,09	0,25	21,77	0,04	2,26	303,86	340,99	76,48

Обед

рассольник ленинградский с говядиной	42	250	9,5	14,35	32,38	194,93	0,11	17,82	0,02	2,67	37,03	184,82	37,38
биточки из кур	209	100	15,74	17,79	10,74	265,84	0,07	0,2	0,04	0,68	40,17	62,48	19,71
рис отварной	224	180	4,66	6,1	48,33	270,22	0,04	0,23	0	0,34	3,98	47,65	12,13
кисломолочный продукт	246	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10
итого:			41,18	45,74	132,69	1007,51	0,41	19,65	0,1	5,88	343,18	576,95	120,42
калорийность за день			56,83	66,2	233,17	1657,6	0,66	41,42	0,14	8,14	647,04	917,94	196,9

11 день

Завтрак

каша манная молочная жидкая	107	205	6,2	8,05	31,09	222,02	0,05	0,3	0,01	0,52	112,6	96,53	15,43
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
сыр порциями	366	20	4,62	6	0	72,8	0,01	0,05	0,08	0,12	300	162	15
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25

кисломолочный продукт		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5
итого:			20,26	19,47	88,02	618,14	0,16	1,35	0,13	2,38	621,06	441,82	66,38
Обед													
суп молочный с макаронными изделиями	53	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98
котлеты рыбные	161	100	14,8	2,75	9,7	122,75	0,58	0,17	0,03	1,1	75,4	338	53,2
Пюре картофельное	241	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,12	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09
овощи отварные	248	100	1,12	3,75	6,22	66,42	0,15	23,77	0	0,16	164,67	145,54	100,8
компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10
итого:			32,97	22,54	129,48	854,61	1,02	32,23	0,08	5,75	539,07	830,76	237,13
калорийность за день			53,23	42,01	217,5	1472,75	1,18	33,58	0,21	8,13	1160,13	1272,58	303,51
12 день													
Завтрак													
запеканка морковная с творогом со сгущенным молоком	142	200	19,57	15,07	62,44	563,16	0,1	3,2	0,06	1,41	326,31	285,32	56,91
чай с сахаром	300	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,02	-	-	4,27	6,43	3,3
фрукты		200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18
итого:			20,49	15,87	94,08	701,8	0,14	23,22	0,06	1,41	362,58	313,55	78,21
Обед													
салат из свежих огурцов	16	100	0,72	10,08	3	103,6	0,03	4,55	0,05	4,55	12,56	23	7,64
борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	37	250	6,37	9,71	10,81	156,44	0,05	11,4	0,02	2,8	57,85	170,84	54,45
плов из отварной говядины	193	200	24,33	20,69	33,71	418,37	0,11	2,03	0	0,76	30,89	274,7	9,44
сок натуральный	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10
итого:			39,1	41,8	86,38	878,41	0,34	25,98	0,08	10,5	163,3	606,54	114,73
калорийность за день			59,59	57,67	180,46	1580,21	0,48	49,2	0,14	11,91	525,88	920,09	192,94
общая сумма ккал	12 дней		680,14	699,22	2324,65	18317,90	8,84	#####	3,86	107,17	6316,41	10901,04	2705,85
	1 день		56,68	58,27	193,72	1526,49	0,74	60,06	0,32	8,93	526,37	908,42	225,49