

Утверждаю

Директор МКОУ «Горшеченская СОШ

имени Н.И.Жиронкина»

  
Н.В. Жемчужникова



ПРИМЕРНОЕ ЕДИНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ

В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ГОРШЕЧЕНСКОГО РАЙОНА

НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Витамины						Минеральные вещества					
			б	ж	у	кал	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						

1 День

завтрак

25	салат из свежеты с растительным маслом	80	1.12	6.56	6.4	88	0.05	7.25				29.7		16.13	1.04
168	пудинг маннй с творогом и фруктами	200	10.6	11.9	37.1	301.8	0.1	2	0.04	1.4	76	103	20		2
430	чай с сахаром	200	0.1	0	15	58.3		2.85				3.1		0.84	0.08
147	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.2									
	ИТОГ		14.89	19.53	79.43	555.3	0.15	12.1	0.4	1.4	108.8			36.97	3.12

обед

18	салат из моркови с яблоками	80	0.72	2.72	6.72	53.6	0.056	1.6	0	0	15.3	0	18.48	0.632
52	сул картофельный с мясными фрикадельками	250	9	5.4	19.3	168.9	0.2	11.5	0.2	0.3	30	83.5	35.7	1.5
59	рагу овощное	180	4.5	6.1	17.33	151.6	0.25	10.1			115.6			1.28
267	молоко кипяченое	200	5.5	6.2	8.6	110	0.3	1			111.2		24.36	0.18
236	оладьи с молоком сухими	50	5.065	5.165	30.02	187	0.195	0.515			87.22		14.2	0.46
147	хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.93	107.21								
	ИТОГ		27.855	26.655	102.9	778.31	1.001	24.715	0.2	0.3	359.32	83.5	92.74	4.052

Полдник

602	Кондитерские изделия(вафли)	40	7.0	7.10	7.10	41.0	0.1	0	67.7		0.01	108.8	5.8	0
966	Кефир	200	3.20	3.70	26.10	165	0.016	2.8	15.8		48.1	69.7	20	0.25
	ИТОГ		10.20	10.80	33.20	206	0.116	2.8	83.5		48.11	178.5	25.8	0.25

ИТОГ

52.945 56.985 215.53 1509.6 1.267 37.615 83.7 1.7 516.23 262 155.51 7.422

8	салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1	5.4	5.5	74.4	0.036	10.5			25.5		8.9	0.612
185	каша пшеничная молочная жидкая	200	7.44	8.8	35.2	249.6	0.34	0.54			129.2		44.9	1.18
274	какао с молоком	200	3.3	2.5	13.7	88	0.14	0.52			108.56		51.1	0.6
147	хлеб пшеничный	50	3.1	1.1	20.9	107.2								
29	сыр голландский	10	2.6	2.7		35.2	0.04	0.28			104			0.12
	ИТОГ		17.44	20.5	75.3	554.4	0.556	11.84			367.26		104.9	2.512

## обед

38	винегрет овощной	100	1.3	2.3	7.3	55	0.06	5.2			23.2		16.2	0.7
56	борщ вегетарианский	250	4.8	6.9	26.4	192	0.2	12	0.2	0.4	55.8		93.2	37.2
58	люре картофельное	200	4.34	6.24	10.72	165.2	14.18	4.18			73.44			0.98
103	котлеты рыбные	80	9.4	7.6	14.8	169.2	0.16	0.4	0.08	2.24	21.76		212.9	32.2
278	компот из смеси сухофруктов	200	1	0.06	27.5	110	0.02	0.32			28.7			18.28
879	хлеб ржано-пшеничный	50	2.9	0.5	22.2	104.9								0.62
	ИТОГ		23.74	23.6	108.92	796.3	0.1	22.1	0.28	2.64	202.9		306.1	103.88

## Полдник

424	Пирожок с повидлом	100	6.1	7.65	3.5	111.1	0.124	1.9	57.1		79.8		89.1	9.7
966	Раженка	200	1.4	0	29.0	122	0.13	4	10		28.16		19.14	15.66
	ИТОГ		7.5	7.65	32.5	233.1	0.254	5.9	67.1		107.96		108.24	27.36

ИТОГ 48,68 51,75 212,72 1583,8 0,91 39,84 67,38 2,64 678,12 414,34 131,24 9,704



## завтрак

28	салат из свежеты с солеными огурцами	70	1.54	0.1	8.4	39.2	0.05	4.3			35	20.6	1.3
211	омлет с морковью	150	11.5	15.4	5.4	205	0.5	1.4			110.67	30.16	2.24
879	хлеб ржано-пшеничный	50	2.9	0.5	22.2	104.9							
134	сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.04	4			14		2.8
199	вагрушка с яблоками	50	2.9	2.52	20.1	109.76	0.13				15.1	0.23	0.23
	итог		19,84	18,72	76,3	550,86	0,72	9,7			174,77	50,99	6,57

## обед

21	салат витаминный	60	0.9	2.76	6.6	54.6	0.042	8.22			22.9	11.7	0.57
41	суп овощной	200	3.44	0.5	8.4	61.2	0.3	14.3			33.1		0.88
208	макаронны отварные с овощами	150	4	7.9	21.6	174.1	0.16	8.4			17.5	20.5	0.86
97	фрикадельки из кур	80	10.9	12	5.9	180	0.12	0.216			28		0.94
879	хлеб ржано-пшеничный	50	2.9	0.5	22.2	104.9							
202	печенье сахарное	45	3.2	4.1	32.9	183.1	0.07				11.7	37.8	13.5
430	чай с сахаром	200	0.1	0	15	58.3					0.26		0.02
	итог		25,44	27,76	112,6	816,2	0,692	31,136		1,7	113,46	37,8	45,7
<b>Подлинк</b>													
639	Комлот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,058	0,1			37,7	74,4	58,64
292	Плюшка	100	7,30	7,60	24,10	46,10	0,216	2,2			68,1	0,01	103,1
	итог		7,8	7,6	51,10	156,10	0,274	2,3			74,41	161,74	21,7

Итого

53,08 54,08 240 1523,16 1,412 40,84 105,8 1,7 362,67 199,54 118,39 11,43

## завтрак

18	Салат из капусты, моркови и яблок	60	0,4	4	3,7	65,9	0,03	19		1								
117	запеканка из творога с молоком стуженным	150	14,7	13,2	35,9	321,2	0,21	0,39		216,3								0,72
879	хлеб ржано-пшеничный	50	2,9	0,5	22,2	104,9												
430	чай с сахаром	200	0,1	0	15	58,3				0,26								0,02
	ИТОГ		18,1	17,7	76,8	446,89	0,24	19,39		217,56								0,74

## обед

38	Салат из свежей капусты с изюмом	100	1,3	1	9,2	47,54	0,17	29,4		47,5	35,4	19,1	0,73
37	суп картофельный с клецками и мясом ПТИЦЫ	200	4,12	5,63	15,13	139,6	0,28	4,24		23,54			1,09
90	плов из говядины	200	16,2	16,3	34,2	351	0,04	0,76		9,9			0,7
879	хлеб ржано-пшеничный	50	2,9	0,5	22,2	104,9							
250	компот из смеси сухих фруктов с витамином С	200	0,4	0	21,8	94,7	0,02		0,01	21	23	16	0,7
	ИТОГ		24,92	23,43	102,53	737,74	0,51	34,4	0,01	101,94	58,4	35,1	3,22

## Полдник

389	сок	200	0	0	8,70	85	0,04	3,6		0,1			
330	Шарлотка с яблоками	100	4,10	3,70	25,70	165	0,02	1,7		15,8			0,21
	ИТОГ		4,1	3,7	34,4	250	0,06	5,3		15,9			0,25

Итого

47,12      44,83      213,73      1434,29      0,81      59,09      15,91      0,2      492,3      146,8      54,9      4,52

## завтрак

25	салат из свежеты с растительным маслом	80	1,12	6,56	6,4	88	0,05	7,25				29,7		16,13	1,04
168	пудинг манный с творогом и фруктами	200	10,6	11,9	37,1	301,8	0,1	2	0,04	1,4	76	103	20	2	
430	чай с сахаром	200	0,1	0	15	58,3		2,85			3,1		0,84	0,08	
147	хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,2									
	итог		14,89	19,53	79,43	555,3	0,15	12,1	0,04	1,4	108,8	103	36,97	3,12	

## обед

18	салат из моркови с яблоками	80	0,72	2,72	6,72	53,6	0,056	1,6	0	0	15,3	0	18,48	0,632	
52	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9	5,4	19,3	168,9	0,2	11,5	0,2	0,3	30	83,5	35,7	1,5	
59	рагу овощное	180	4,5	6,1	17,33	151,6	0,25	10,1			115,6			1,28	
267	молоко кипяченое	200	5,5	6,2	8,6	110	0,3	1			111,2		24,36	0,18	
236	оладьи с молоком густенным	50	5,065	5,165	30,02	187	0,195	0,515			87,22		14,2	0,46	
147	хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21									
	итог		27,855	26,655	102,9	778,31	1,001	24,715	0,2	0,3	359,32	83,5	92,74	4,052	

## Полдник

693	какао с молоком	200	2,2	2,8	21,9	154	0,021	8,9			31,7		147,44	0,1	41	0,1
224	творожник запеченный	100	4,7	4	7,1	76	2,3	3			54,1		56,9	36	4,7	0,9
	итог		6,9	6,8	29	230	2,321	11,9			85,8		204,34	36,1	45,7	1

ИТОГ

49,645 52,985 211,33 1563,6 3,472 48,715 86,4 1,7 672,46 222,6 175,41 8,172



## ЗАВТРАК

6 День

8	салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1	5.4	5.5	74.4	0.036	10.5			25.5		8.9	0.612
185	каша пшеничная молочная жидкая	200	7.44	8.8	35.2	249.6	0.34	0.54			129.2		44.9	1.18
274	какао с молоком	200	3.3	2.5	13.7	88	0.14	0.52			108.56		51.1	0.6
147	хлеб пшеничный	50	3.1	1.1	20.9	107.2								
29	сыр голландский	10	2.6	2.7		35.2	0.04	0.28			104			0.12
	ИТОГ		17,44	20,5	75,3	554,4	0,556	1,84			367,26		104,9	2,512

обед

38	винегрет овощной	100	1.3	2.3	7.3	55	0.06	5.2			23.2		16.2	0.7
56	борщ вегетарианский	250	4.8	6.9	26.4	192	0.2	12	0.2	0.4	55.8	93.2	37.2	1.8
58	пюре картофельное	200	4.34	6.24	10.72	165.2	14.18	4.18			73.44			0.98
103	котлеты рыбные	80	9.4	7.6	14.8	169.2	0.16	0.4	0.08	2.24	21.76	212.9	32.2	0.72
278	компот из смеси сухофруктов	200	1	0.06	27.5	110	0.02	0.32			28.7		18.28	0.62
879	хлеб ржано-пшеничный	50	2.9	0.5	22.2	104.9								
	ИТОГ		23,74	23,6	108,92	796,3	0,1	22,1	0,28	2,64	202,9	306,1	9,5	2
Полдник														
602	Кондитерские изделия(вафли)	40	7.0	7.10	7.10	41.0	0.1	0	67.7		0.01	108.8	5.8	0
966	Кефир	200	3.20	3.70	26.10	165	0.016	2.8	15.8		48.1	69.7	20	0.25
	ИТОГ		10,20	10,80	33,20	206	0,116	2,8	83,5		48,11	178,5	25,8	0,25
	ИТОГ		51,38	54,8	227,42	1556,7	0,772	36,74	83,6	2,64	618,27	484,6	140,2	4,762

20	салат из свежей капусты с соевыми орехами	70	1.54	0.1	8.4	39.2	0.05	4.3			35		20.6	1.3
211	омлет с морковью	150	11.5	15.4	5.4	205	0.5	1.4			110.67		30.16	2.24
079	хлеб ржано-пшеничный	50	2.9	0.5	22.2	104.9								
134	сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.04	4			14			2.8
199	вагрушка с яблоками	50	2.9	2.52	20.1	109.76	0.13				15.1		0.23	0.23
	итог		19.84	18.72	76.3	550.86	0.72	9.7			174.77		50.99	6.57

обед

21	салат витаминный	60	0.9	2.76	6.6	54.6	0.042	8.22			22.9		11.7	0.57
41	суп овощной	200	3.44	0.5	8.4	61.2	0.3	14.3			33.1			0.88
208	макаронные отварные с овощами	150	4	7.9	21.6	174.1	0.16	8.4			17.5		20.5	0.86
97	фрикадельки из кур	80	10.9	12	5.9	180	0.12	0.216			28			0.94
079	хлеб ржано-пшеничный	50	2.9	0.5	22.2	104.9								
202	печенье сахарное	45	3.2	4.1	32.9	183.1	0.07						37.8	13.5
430	чай с сахаром	200	0.1	0	15	58.3								0.63
	итог		25.44	27.76	112.6	816.2	0.692	31.136		1.7	113.46		37.8	45.7
														3.9

Поддник

424	Пирожок с повидлом	100	6.1	7.65	3.5	111.1	0.124	1.9			57.1		79.8	89.1
966	Ряженка	200	1.4	0	29.0	122	0.13	4			10		28.16	19.14
	итог		7.5	7.65	32.5	233.1	0.254	5.9			67.1		107.96	108.24
	Итого		52.78	54.13	221.4	1600.16	1.666	46.736		1.7	396.19		146.04	124.05
														27.36
														1.2
														1.1
														0.1



## завтрак

18	Салат из капусты, моркови и яблок	60	0,4	4	3,7	65,9	0,03	19			1							
117	запеканка из творога с молоком стученным	150	14,7	13,2	35,9	321,2	0,21	0,39			216,3							0,72
147	хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,55	64,3												
879	хлеб ржано-пшеничный	50	2,9	0,5	22,2	104,9												
430	чай с сахаром	200	0,1	0	15	58,3					0,26							0,02
	ИТОГ		19,9	18,34	89,35	614,6	0,24	19,39			217,56							0,74

## обед

38	Салат из свежей капусты с изюмом	100	1,3	1	9,2	47,54	0,17	29,4			0,2	47,5	35,4	19,1				0,73	
37	суп картофельный с клецками и мясом птицы	200	4,12	5,63	15,13	139,6	0,28	4,24				23,54						1,09	
90	плов из говядины	200	16,2	16,3	34,2	351	0,04	0,76			9,9							0,7	
879	хлеб ржано-пшеничный	50	2,9	0,5	22,2	104,9													
250	компот из смеси сухих фруктов с витамином С	200	0,4	0	21,8	94,7	0,02				21	23	16					0,7	
	ИТОГ		24,92	23,43	102,53	737,74	0,51	34,4	0,01	0,2	101,94	58,4	35,1					3,22	
поддник																			
389	сок	200	0	0	8,70	85	0,04	3,6	0,1		125	18,7	0,1					0,21	
330	Шарлотка с яблоками	100	4,10	3,70	25,70	165	0,02	1,7	15,8		47,8	69,7	19,7					0,25	
	ИТОГ		4,1	3,7	34,4	250	0,06	5,3	15,9		172,8	88,4	19,8					0,46	
ИТОГ			48,92	45,47	226,28	1602,34	0,81	59,09	15,91	0,2	492,3	146,8	54,9					4,42	

## завтрак

9 день

8	салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1	5.4	5.5	74.4	0.036	10.5			25.5		8.9	0.612
185	каша пшеничная молочная жидкая	200	7.44	8.8	35.2	249.6	0.34	0.54			129.2		44.9	1.18
274	какао с молоком	200	3.3	2.5	13.7	88	0.14	0.52			108.56		51.1	0.6
147	хлеб пшеничный	50	3.1	1.1	20.9	107.2								
29	сыр голландский	10	2.6	2.7		35.2	0.04	0.28			104			0.12
	ИТОГ		17.44	20.5	75.3	554.4	0.556	11.84			367.26		104.9	2.512

## обед

38	винегрет овощной	100	1.3	2.3	7.3	55	0.06	5.2			23.2		16.2	0.7
56	борщ вегетарианский	250	4.8	6.9	26.4	192	0.2	12	0.2	0.4	55.8	93.2	37.2	1.8
58	пюре картофельное	200	4.34	6.24	10.72	165.2	14.18	4.18			73.44			0.98
103	котлеты рыбные	80	9.4	7.6	14.8	169.2	0.16	0.4	0.08	2.24	21.76	212.9	32.2	0.72
278	компот из смеси сухофруктов	200	1	0.06	27.5	110	0.02	0.32			28.7		18.28	0.62
879	хлеб ржано-пшеничный	50	2.9	0.5	22.2	104.9								
	ИТОГ		23.74	23.6	108.92	796.3	14.62	22.1	0.28	2.64	202.9	306.1	103.88	4.2

## Полдник

639	Компот из сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110.00	0.058	0.1	37.7		74.4	58.64	16.1	0.01
292	Плюшка	100	7.30	7.60	24.10	46.10	0.216	2.2	68.1		0.01	103.1	5.6	0.95
	ИТОГ		7.8	7.6	51.10	156.10	0.274	2.3	105.8		74.41	161.74	21.7	0.96

## Итого

48,98    51,7    235,32    1506,8    15,45    36,24    106,08    2,64    644,57    467,84    230,48    7,672



## Завтрак

20	салат из свежеты с солеными огурцами	70	1,54	0,1	8,4	39,2	0,05	4,3			35		20,6	1,3
211	омлет с морковью	150	11,5	15,4	5,4	205	0,5	1,4			110,67		30,16	2,24
879	хлеб ржано-пшеничный	50	2,9	0,5	22,2	104,9								
134	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,04	4			14			2,8
199	ватрушка с яблоками	50	2,9	2,52	20,1	109,76	0,13				15,1		0,23	0,23
	итог		19,84	18,72	76,3	550,86	0,72	9,7			174,77		50,99	6,57

## обед

21	салат витаминный	60	0,9	2,76	6,6	54,6	0,042	8,22			22,9		11,7	0,57
41	суп овощной	200	3,44	0,5	8,4	61,2	0,3	14,3			33,1			0,88
208	макаронны отварные с овощами	150	4	7,9	21,6	174,1	0,16	8,4			17,5		20,5	0,86
97	фрикадельки из кур	80	10,9	12	5,9	180	0,12	0,216			28			0,94
879	хлеб ржано-пшеничный	50	2,9	0,5	22,2	104,9								
202	печенье сахарное	45	3,2	4,1	32,9	183,1	0,07				11,7		37,8	0,63
430	чай с сахаром	200	0,1	0	15	58,3					0,26			0,02
	итог		25,44	27,76	112,6	816,2	0,692	31,136			113,46		37,8	3,9

## полдник

693	Какао с молоком	200	2,2	2,8	21,9	154	0,021	8,9			147,44		0,1	0,1
224	Творожник запеченный	100	4,7	4	7,1	76	2,3	3			56,9		36	0,9
	итог		6,9	6,8	29	230	2,321	11,9			204,34		36,1	1

Итого

52,18 53,28 217,9 1597,06 3,733 52,736 85,8 1,7 492,57 73,9 142,39 11,47



	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества				
	б	ж	у		кал	В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
запеканка	179,62	192,76	779,81	5487,87	4,608	127,6	0,44	2,8	2278,81	103	541,61	34,966				
обезжиренная	253,09	254,25	1075,42	7869,6	19,918	277,938	1,26	14,02	1871,6	1315,5	610,04	38,436				
полужирная	73	73,1	360,4	2150,4	6,05	56,4	716,2		1215,24	1145,96	280,72	7,74				
на 100 г	452,765	519,71	2006,1	15477,51	30,302	457,642	714,68	16,82	5165,68	2564,46	1327,47	80,8862				

10 дней

432,71	447,01	1855,23	13460,88	10,006	405,538	0,42	9,4	3568,71	527,7	962,89	67,21
2 раза 43,271	44,701	185,523	1346,088	1,0006	40,5538	0,042	0,94	356,871	52,77	96,289	6,721
56,40%	56,60%	55,70%	57,50%								

Данный документ содержит \_\_\_\_\_ 12 \_\_\_\_\_ прошнурованных,  
прошнурованных и скрепленных печатью страниц  
Директор школы \_\_\_\_\_ Н.В. Жемчужникова

