



Управление образования администрации муниципального района “Княжпогостский”

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» пгт. СИНДОР**

169225, Республика Коми, Княжпогостский район, пгт. Синдор, ул. Гагарина, д.14
тел/факс: 8(82139) 27-181; e-mail: mbou-sindor@mail.ru

МЕНЮ

12-ти ДНЕВНОЕ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ

ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 лет

МБОУ «СОШ» пгт. Синдор

пгт. Синдор 2024 г.

Примерное 12-ти дневное меню 7-11 лет 2024 год

№ п/п	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамины				минеральные вещества				№ ТК
							В1,мг	С, мг	А, мкг	Е мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
		Г	г	г	г	ккал									
День 1															
Обед															
1	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,60	1,08	38,40	0,02	1,98	0,00	1,62	10,80	17,40	8,40	0,29	14
2	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,43	6,95	75,00	0,04	8,00	0,00	2,35	36,75	49,00	23,25	1,10	95
3	Птица в соусе с томатом	100	9,50	11,10	2,20	146,40	0,03	0,40	52,90	0,40	17,90	49,30	12,90	0,80	367
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	6,62	39,21	251,85	0,21	0,00	24,00	0,63	16,65	210,45	139,95	4,71	202
5	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65	462
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	573
7	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	82
	Итого:		28,88	29,53	102,56	790,05	0,43	18,08	95,90	5,87	221,50	467,25	224,20	10,42	

День 2

Обед

1	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,60	5,04	56,40	0,01	10,20	0,00	1,68	24,00	16,80	9,60	0,32	1
2	Рассольник ленинградский	250	2,63	5,10	13,25	109,50	0,09	7,10	0,00	2,35	16,75	61,00	25,50	0,86	100
3	Котлеты или биточки рыбные	100	12,86	1,57	10,00	105,71	0,07	0,00	18,57	1,43	52,86	175,71	25,71	0,60	307
4	Пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105,00	0,12	3,60	30,00	0,15	37,50	73,50	24,00	0,83	377
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	457
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	573
7	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	82
	Итого:		25,57	17,25	85,61	599,01	0,39	27,90	48,57	6,47	164,31	384,71	106,41	6,29	

День 3**Обед**

1	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,60	0,01	4,62	0,00	1,62	20,40	23,40	12,00	0,78	26
2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,30	3,76	14,60	115,75	0,16	4,75	17,50	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03	112

3	Котлеты из говядины	100	17,60	12,30	15,00	243,00	0,16	0,00	4,00	1,40	53,00	173,00	26,00	2,80	339
4	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	4,88	38,12	211,20	0,03	0,00	24,00	0,27	6,90	80,70	26,25	0,02	205
5	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	14,20	60,00	0,02	3,30	0,00	0,10	13,50	8,00	5,90	1,16	487
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	573
	Итого:		33,32	25,28	116,00	824,95	0,45	12,67	45,50	4,30	141,13	413,35	112,93	7,45	

День 4

Обед

1	Салат из моркови	60	0,72	3,60	6,72	62,40	0,03	1,80	0,00	1,80	14,40	29,40	20,40	0,38	21
2	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,63	4,48	3,85	62,25	0,04	4,25	0,00	2,33	34,25	39,50	18,25	0,67	106
3	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	100	20,00	18,00	10,70	284,30	0,10	0,90	72,86	1,29	48,57	182,86	24,29	1,81	372
4	Картофель жареный из отварного	150	4,05	12,90	9,60	172,50	0,14	15,00	0,00	6,45	12,00	67,50	24,00	0,87	379

5	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	501
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	573
7	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	82
	Итого:		32,36	40,06	90,39	851,85	0,43	32,95	72,86	12,93	151,32	383,26	112,34	9,41	

День 5

Обед

1	Салат из свежих помидоров	60	0,60	3,72	2,16	44,40	0,04	12,60	0,00	1,98	8,40	15,00	11,40	0,52	17
2	Суп с рыбными консервами	250	9,30	11,40	10,05	180,00	0,08	5,75	15,00	0,23	30,50	146,50	32,25	1,02	122
3	Колбасные изделия отварные	100	10,50	17,00	0,20	197,00	0,14	0,00	0,00	0,40	32,30	118,00	15,90	1,36	353
4	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	0,06	0,00	31,50	0,75	12,00	45,00	7,50	1,05	256
5	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65	462
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	573

7	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	82
	Итого:		34,21	40,85	95,08	884,30	0,45	26,05	65,50	4,23	222,60	465,60	106,75	7,47	

День 6

Обед

1	Салат витаминный	60	0,72	3,06	3,30	43,80	0,02	7,80	0,00	1,44	20,40	18,00	10,80	0,56	2
2	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,43	6,95	75,00	0,04	8,00	0,00	2,35	36,75	49,00	23,25	1,10	95
3	Птица в соусе с томатом	100	9,50	11,10	2,20	146,40	0,03	0,40	52,90	0,40	17,90	49,30	12,90	0,80	367
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	6,62	39,21	251,85	0,21	0,00	24,00	0,63	16,65	210,45	139,95	4,71	202
5	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87	459
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	573
7	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	82
	Итого:		26,18	26,19	100,48	741,45	0,40	24,20	76,90	5,70	127,70	385,85	209,30	10,91	

День 7

Обед

1	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,66	2,10	43,80	0,03	8,04	0,00	1,80	10,20	18,60	9,60	0,42	18
2	Рассольник ленинградский	250	2,63	5,10	13,25	109,50	0,09	7,10	0,00	2,35	16,75	61,00	25,50	0,86	100
3	Печень куриная, тушенная в соусе	110	20,00	10,00	5,00	190,00	0,30	4,50	11298,00	2,70	76,00	300,00	27,00	16,70	370
4	Пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105,00	0,12	3,60	30,00	0,15	37,50	73,50	24,00	0,83	377
5	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	14,20	60,00	0,02	3,30	0,00	0,10	13,50	8,00	5,90	1,16	487
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	573
7	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	82
	Итого:		32,54	25,84	82,57	692,70	0,66	33,54	11328,00	7,96	182,05	511,10	109,40	22,83	

День 8**Обед**

1	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,80	0,02	3,72	0,00	1,68	13,80	25,20	10,80	0,47	47
----------	------------------	-----------	------	------	------	-------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------	-----------

2	Суп картофельный с фрикадельками	250	8,95	9,58	7,50	152,00	0,09	5,58	8,00	2,55	21,50	107,00	26,75	1,76	123
3	Тефтели из говядины (паровые)	100	13,86	9,29	6,57	165,71	0,04	0,00	0,00	0,43	11,43	112,86	14,29	1,87	348
4	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	4,88	38,12	211,20	0,03	0,00	24,00	0,27	6,90	80,70	26,25	0,02	205
5	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	501
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	573
	Итого:		33,05	28,14	105,87	808,11	0,27	13,30	32,00	5,79	79,63	378,76	94,49	7,58	

День 9

Обед

1	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	3,60	4,92	56,40	0,01	10,80	0,00	1,62	25,20	18,60	8,40	0,35	9
2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,30	3,76	14,60	115,75	0,16	4,75	17,50	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03	112
3	Пельмени мясные (полуфабрикат)	200	24,40	15,68	45,26	419,00	0,17	0,84	23,60	1,36	34,00	240,20	31,60	3,44	519
5	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65	462

6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	573
7	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	82
	Итого:		39,92	26,82	117,90	869,55	0,47	24,09	60,10	4,10	233,93	489,15	114,08	9,34	

День 10

Обед

1	Салат из капусты белокочанной и огурцов	60	0,60	3,60	1,86	42,00	0,02	10,20	0,00	1,62	19,20	16,80	8,40	0,30	5
2	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,63	4,48	3,85	62,25	0,04	4,25	0,00	2,33	34,25	39,50	18,25	0,67	106
3	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	100	20,00	18,00	10,70	284,30	0,10	0,90	72,86	1,29	48,57	182,86	24,29	1,81	372
4	Картофель жареный из отварного	150	4,05	12,90	9,60	172,50	0,14	15,00	0,00	6,45	12,00	67,50	24,00	0,87	379
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	457
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	573

7	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	82
	Итого:		31,44	39,96	74,63	783,45	0,40	37,35	72,86	12,55	147,22	364,36	96,54	7,35	

День 11

Обед

1	Салат из моркови и яблок	60	0,60	3,66	4,50	53,40	0,03	3,24	0,00	1,80	13,80	22,80	16,20	0,69	22
2	Суп с рыбными консервами	250	9,30	11,40	10,05	180,00	0,08	5,75	15,00	0,23	30,50	146,50	32,25	1,02	122
3	Птица отварная	100	16,20	12,00	0,30	174,00	0,04	0,40	40,00	0,50	18,00	112,00	13,00	1,18	366
4	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	0,06	0,00	31,50	0,75	12,00	45,00	7,50	1,05	256
5	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	14,20	60,00	0,02	3,30	0,00	0,10	13,50	8,00	5,90	1,16	487
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	573
7	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	82
	Итого:		36,91	33,09	97,92	836,30	0,33	19,69	86,50	4,24	115,90	384,30	92,25	7,97	

День 12**Обед**

1	Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,80	0,02	3,72	0,00	1,68	13,80	25,20	10,80	0,47	47
2	Суп картофельный с фрикадельками	250	8,95	9,58	7,50	152,00	0,09	5,58	8,00	2,55	21,50	107,00	26,75	1,76	123
3	Рагу из птицы	200	21,00	19,00	15,90	319,00	0,16	8,30	68,00	0,72	36,00	229,00	47,00	2,60	376
4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	501
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	573
6	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	82
	Итого:		36,87	33,38	86,88	794,20	0,39	28,60	76,00	6,01	113,40	425,20	109,95	10,50	