

УТВЕРЖДАЮ  
Директор

*Проф. / Марина В.М.*

Двухдневное меню (обеда) для обучающихся МБОУ «МЦ «Зоринск», в возрасте от 7 до 11 лет осенне-зимний период 2022-2023 учебного года

ТК.№	Наименование блюд	Масса порции (г)	пищевые вещества (г)		энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)									
			Белки, г	Жиры, г		Углево-ды, г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	<b>1 день-Понедельник</b>																		
47	Суп картофельный с вермишелью	200	2,2	2,3	17,4	99,3	0,02	6,14	21,22	0,04	6,69	18,24	4,64	0,26					
209	Колбасы из кур припущенные	90	14,2	16,0	10,0	239,3	0,08	0,68	0,11	2,59	48,67	67,01	17,18	1,43					
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,3	0,20	26,00	0,00	0,20	36,98	86,60	27,75	1,01					
453	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,1	24,0	0,00	0,09	6,00	0,10	13,50	9,90	1,50	0,03					
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,00	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70					
115	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,60	13,50	52,20	19,50	0,60					
114	Хлеб ржаной	45	3,0	0,6	15,0	78,3	0,08	0,00	0,00	0,45	13,80	63,60	15,00	1,86					
118	Хлебко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	5,00	0,40	16,00	11,00	9,00	2,20					
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>875</b>	<b>28,7</b>	<b>27,4</b>	<b>135,0</b>	<b>903,1</b>	<b>0,41</b>	<b>43,64</b>	<b>32,33</b>	<b>4,89</b>	<b>181,62</b>	<b>331,99</b>	<b>112,03</b>	<b>8,08</b>					
	<b>2 день- Вторник</b>																		
	<b>обед</b>																		
37	Борщи с картофелем и белокачанной капустой со сметаной	210	2,0	6,7	9,3	105,2	0,04	8,54	0,00	1,92	39,78	43,68	20,90	0,98					
202	Тефтели из говядины с рисом	70	9,2	13,6	9,5	196,2	0,00	1,40	0,00	0,44	5,34	56,96	12,78	1,49					
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,4	45,0	263,8	0,21	0,00	0,00	0,61	14,82	203,90	135,83	4,56					
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,17	0,00	21,00	0,10	16,61	134,43	47,34	1,55					

282	Компот из свежих яблок	200	0.5	0.2	23.1	96.0	0.01	0.90	0.00	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
115	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	141.0	0.00	0.00	0.00	0.60	13.50	52.20	19.50	0.60
114	Хлеб ржаной	45	3.0	0.6	15.0	78.3	0.08	0.00	0.00	0.45	13.80	63.60	15.00	1.86
	<i>Итого</i>	<i>765</i>	<i>28.4</i>	<i>28.2</i>	<i>133.6</i>	<i>902.0</i>	<i>0.51</i>	<i>10.84</i>	<i>21.00</i>	<i>4.20</i>	<i>118.06</i>	<i>559.17</i>	<i>256.49</i>	<i>11.99</i>
	<b>3 день- Среда</b>													
	<i>обед</i>													
45	Суп картофельный с горохом с гречками	215	3.6	3.3	21.4	129.1	0.24	0.80	0.00	17.80	42.42	76.34	29.62	2.14
172	Рыба тушеная с овощами	150	10.0	2.2	6.8	171.8	0.00	2.25	0.75	0.75	24.28	66.47	25.31	0.47
241	Картофельное пюре	150	3.2	6.1	23.3	160.5	0.20	26.00	0.00	0.20	36.98	86.60	27.75	1.01
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	27.9	113.8	0.00	0.73	0.00	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
115	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.00	0.00	0.00	0.50	11.25	43.50	16.25	0.50
114	Хлеб ржаной	45	3.0	0.6	15.0	78.3	0.08	0.00	0.00	0.45	13.80	63.60	15.00	1.86
118	Бананы	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	20.00	0.30	8.00	28.00	42.00	0.60
	<i>Итого</i>	<i>910</i>	<i>25.7</i>	<i>13.1</i>	<i>139.9</i>	<i>866.9</i>	<i>0.56</i>	<i>39.78</i>	<i>20.75</i>	<i>20.51</i>	<i>169.21</i>	<i>387.95</i>	<i>173.39</i>	<i>7.28</i>
	<b>4 день- Четверг</b>													
	<i>обед</i>													
56	Суп лапша домашняя	200	2.0	3.9	11.1	87.5	0.06	2.56	0.00	0.32	9.60	19.52	10.56	0.88
210	Курица в томатном соусе	120	24.5	31.6	5.4	534.3	0.05	1.43	0.16	0.82	45.24	168.49	20.02	2.14
224	Рис отварной	120	3.1	4.1	32.2	180.2	0.02	0.00	0.00	0.22	1.10	48.76	13.07	0.42
282	Компот из свежих яблок	200	0.5	0.2	23.1	96.0	0.01	0.90	0.00	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
115	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	141.0	0.00	0.00	0.00	0.60	13.50	52.20	19.50	0.60
	<i>Итого</i>	<i>700</i>	<i>34.7</i>	<i>40.3</i>	<i>101.4</i>	<i>1039.0</i>	<i>0.14</i>	<i>4.89</i>	<i>0.16</i>	<i>2.04</i>	<i>83.62</i>	<i>293.37</i>	<i>68.29</i>	<i>4.99</i>
	<b>5 день- Пятница</b>													
	<i>обед</i>													
9	Салат из моркови	60	0.7	0.1	5.5	25.6	0.04	2.58	1045.2	0	19.2	31.8	20.4	0.36
39 Кон	Суп картофельный с пшеном	200.0	2.4	3.0	13.2	92.1	0.13	4.80	146.24	1.88	30.16	182.64	36.64	1.22
189	Шницель из говядины	70	10.7	11.7	5.7	176.8	0.04	0.00	0.03	0.14	9.32	123.50	22.25	1.96
227	Макаронь отварные	150	5.5	5.3	35.3	211.1	0.00	1.60	0.00	0.50	0.10	65.10	14.60	1.70
463	Соус томатный с овощами	30	0.4	1.2	2.2	21.5	0.17	0.00	21.00	0.10	16.64	134.43	47.34	1.55

283	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	27.9	113.8	0.00	0.73	0.00	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
115	Хлеб пшеничный	65	4.9	0.4	32.1	153.0	0.09	0.03	0.00	0.70	16.51	53.52	11.53	0.91
	<i>Итого</i>	<i>775</i>	<i>25.2</i>	<i>21.7</i>	<i>121.9</i>	<i>793.8</i>	<i>0.47</i>	<i>9.74</i>	<i>1212.47</i>	<i>3.83</i>	<i>124.41</i>	<i>614.43</i>	<i>170.22</i>	<i>8.40</i>
	<b>6 день- Понедельник</b>													
	<i>обед</i>													
2	Салат витаминный	60	0.7	6.1	6.9	85.2	0.02	8.18	47.31	0	23.66	28.29	7.71	0.41
80	Суп картофельный с рисом	200	2.3	6.1	17.7	147.2	0.10	9.60	146.00	0.00	28.48	173.00	33.00	1.06
209	Биточки из кур припущенные	90	14.2	16.0	10.0	239.3	0.08	0.68	0.11	2.59	48.67	67.01	17.18	1.43
241	Картофельное пюре	130	2.8	5.3	20.2	139.1	0.17	22.53	0.00	0.17	32.05	75.05	24.05	0.88
453	Соус сметанный с томатом	30	0.5	1.5	2.1	24.0	0.00	0.09	6.00	0.10	13.50	9.90	1.50	0.03
282	Компот из свежих яблок	200	0.5	0.2	23.1	96.0	0.01	0.90	0.00	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
115	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	141.0	0.00	0.00	0.00	0.60	13.50	52.20	19.50	0.60
118	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.04	12.05	6.03	0.48	19.29	13.26	10.85	2.65
	<i>Итого</i>	<i>890</i>	<i>26.1</i>	<i>36.2</i>	<i>121.3</i>	<i>928.2</i>	<i>0.42</i>	<i>54.03</i>	<i>205.45</i>	<i>4.02</i>	<i>193.32</i>	<i>423.11</i>	<i>118.93</i>	<i>8.01</i>
	<b>7 день- Вторник</b>													
	<i>обед</i>													
45	Суп картофельный с горохом	200	1.9	3.1	10.9	79.0	0.24	0.80	0.00	17.80	42.42	76.34	29.62	2.14
189	Котлета из говядины	70	10.7	11.7	5.7	176.8	0.04	0.00	0.03	0.14	9.32	123.50	22.25	1.96
227	Макаронны отварные	150	5.5	5.3	35.3	211.1	0.00	1.60	0.00	0.50	0.10	65.10	14.60	1.70
463	Соус томатный с овощами	30	0.4	1.2	2.2	21.5	0.17	0.00	21.00	0.10	16.64	134.43	47.34	1.55
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	27.9	113.8	0.00	0.73	0.00	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
115	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.4	34.6	164.8	0.00	0.00	0.00	0.70	15.75	60.90	22.75	0.70
114	Хлеб ржаной	40	2.5	0.5	12.7	66.1	0.13	0.00	0.00	0.40	12.27	56.53	13.33	1.60
	<i>Итого</i>	<i>760</i>	<i>26.9</i>	<i>22.2</i>	<i>129.3</i>	<i>833.0</i>	<i>0.58</i>	<i>3.13</i>	<i>21.03</i>	<i>20.15</i>	<i>128.98</i>	<i>540.25</i>	<i>167.36</i>	<i>10.35</i>
	<b>8 день- Среда</b>													
	<i>обед</i>													
9	Салат из моркови	75	0.9	0.1	6.9	32.0	0.05	3.23	1,306.50	0.00	24.00	39.75	25.50	0.45
37	Борщ с картофелеи и белокачанной капустой со сметаной	210	2.0	6.7	9.3	105.2	0.04	8.54	0.00	1.92	39.78	43.68	20.90	0.98

200	Тефтели из говядины	70	12.90	14.60	8.80	217.80	0.05	0.98	5.60	0.10	14.00	104.53	14.00	1.49
224	Рис отварной	150	3.90	5.10	40.30	225.20	0.03	0.00	0.00	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53
463	Соус томатный с овощами	30	0.40	1.20	2.20	21.50	0.17	0.00	21.00	0.10	16.64	134.43	47.34	1.55
282	Компот из свежих яблок	200	0.50	0.20	23.10	96.00	0.01	0.90	0.00	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
115	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.4	34.6	164.8	0.00	0.00	0.00	0.70	15.75	60.90	22.75	0.70
	<i>Итого</i>	<i>805</i>	<i>25.9</i>	<i>28.3</i>	<i>125.2</i>	<i>862.5</i>	<i>0.35</i>	<i>13.65</i>	<i>1333.10</i>	<i>3.18</i>	<i>125.72</i>	<i>448.64</i>	<i>151.97</i>	<i>6.65</i>
	<b>9 день- Четвкрг</b>													
	<i>обед</i>													
4	Салат из белокачанной капусты	85	0.6	4.3	4.5	59.5	0.02	11.58	67.03	0.2	33.51	40.07	10.93	0.58
42	Рассольник ленинградский	210.0	4.0	6.6	26.5	145.6	0.01	5.90	0.00	1.88	23.32	45.38	19.34	0.74
166	Рыба запеченная	80	13.1	5.2	6.6	125.6	0.07	0.64	8.00	0.26	27.20	134.40	20.00	0.56
241	Картофельное пюре	150	3.2	6.1	23.3	160.5	0.20	26.00	0.00	0.20	36.98	86.60	27.75	1.01
463	Соус томатный с овощами	30	0.40	1.20	2.20	21.50	0.17	0.00	21.00	0.10	16.64	134.43	47.34	1.55
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	27.9	113.8	0.00	0.73	0.00	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
115	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	141.0	0.00	0.00	0.00	0.60	13.50	52.20	19.50	0.60
114	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.10	0.00	0.00	0.30	9.20	42.40	10.00	1.20
	<i>Итого</i>	<i>845</i>	<i>28.4</i>	<i>24.3</i>	<i>130.5</i>	<i>819.6</i>	<i>0.57</i>	<i>44.85</i>	<i>96.03</i>	<i>4.05</i>	<i>192.83</i>	<i>558.92</i>	<i>172.32</i>	<i>6.94</i>
	<b>10 день- Пятница</b>													
	<i>обед</i>													
7	Салат из моркови	60	0.7	0.1	5.5	25.6	0.04	2.58	1045.2	0	19.2	31.8	20.4	0.36
43	Свекольник	210	3.2	5.6	22.0	127.6	0.05	5.84	59.80	1.86	27.40	47.80	21.00	1.02
217	Фрикадельки из кур	90	11.7	11.9	7.3	191.6	0.15	1.07	8.13	1.30	41.60	64.00	151.47	1.07
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.7	5.4	45.0	263.8	0.21	0.00	0.00	0.61	14.82	203.90	135.83	4.56
463	Соус сметанный с томатом	30	0.5	1.5	2.1	24.0	0.00	0.09	6.00	0.10	13.50	9.90	1.50	0.03
282	Компот из свежих яблок	200	0.5	0.2	23.1	96.0	0.01	0.90	0.00	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
115	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	141.0	0.00	0.00	0.00	0.60	13.50	52.20	19.50	0.60
	<i>Итого</i>	<i>800</i>	<i>29.9</i>	<i>25.2</i>	<i>134.5</i>	<i>869.6</i>	<i>0.46</i>	<i>10.48</i>	<i>1119.13</i>	<i>4.55</i>	<i>144.20</i>	<i>414.00</i>	<i>354.84</i>	<i>8.59</i>
	Срднее	#REF!	#REF!	27.0	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
	<b>По СанПиН 22.3/2.4.3590-20</b>	<b>700</b>	<b>26.95</b>	<b>27.6</b>	<b>117.25</b>	<b>822.5</b>	<b>0.42</b>	<b>21</b>	<b>245</b>	<b>0</b>	<b>385</b>	<b>385</b>	<b>87.5</b>	<b>4.2</b>