



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
		г	г	г	г	ккал	В1,мг	С, мг	А, мкг	Е мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
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	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
4	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
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 (яблоко)	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:		24,28	31,06	97,30	765,30	0,38	20,98	31,50	6,18	133,95	293,40	80,45	9,47	
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	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	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
4	Котлеты, биточки или шницели из птицы	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
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 (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:		36,48	32,34	87,86	785,85	0,49	27,45	120,36	4,25	181,40	421,51	114,67	8,73	

День 3

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	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
4	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
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
	Итого:		36,66	30,38	108,10	853,90	0,54	6,75	47,00	6,83	241,60	582,45	235,30	9,87	

День 4															
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	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	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	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 (яблоко)	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:		25,64	24,31	90,93	686,71	0,43	37,02	18,57	12,81	143,61	385,61	110,51	7,14	

День 5															
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	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	Плов из отварной птицы	200	12,30	8,20	24,80	223,00	0,04	0,00	15,00	0,60	20,00	87,00	28,00	0,71	375
4	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

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:		27,01	22,36	82,78	639,40	0,25	22,78	23,00	5,63	93,90	268,50	84,75	6,46	

День 6

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	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,50	4,50	3,80	61,75	0,04	8,50	0,00	2,33	49,50	35,75	16,00	0,64	104
3	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
4	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	100	10,50	8,13	12,13	163,75	0,05	0,00	20,00	0,38	46,25	123,75	18,75	1,04	350
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 (яблоко)	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:		12,11	15,30	74,18	481,55	0,32	35,70	30,00	5,52	137,50	188,25	76,80	7,66	

День 7

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 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	Капуста тушенная	150	3,00	5,10	11,40	103,50	0,05	17,55	25,50	0,45	82,50	61,50	30,00	1,19	380
4	Котлеты "Школьные"	100	15,30	11,00	13,30	213,00	0,14	0,00	30,00	1,40	50,00	136,00	21,00	2,07	347
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:		36,82	35,00	91,83	827,70	0,42	34,72	89,50	4,63	316,20	510,30	133,75	8,27	

День 8

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 с макаронными изделиями и картофелем	250	2,90	4,15	12,20	97,75	0,07	3,80	2,13	1,95	16,00	46,75	17,00	0,82	129
3	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
4	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
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
	Итого:		28,97	33,23	66,04	681,05	0,33	31,00	42,13	11,20	91,10	292,95	75,80	4,75	

День 9**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	Суп из овощей	250	2,00	4,53	6,33	74,00	0,08	7,25	0,00	2,35	22,75	45,25	18,25	0,71	116
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
4	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
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 (яблоко)	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:		32,26	24,95	107,21	781,20	0,40	26,43	23,60	6,47	108,55	362,05	82,75	8,60	

День 10**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	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	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:		29,53	28,11	89,09	726,80	0,35	29,10	68,00	5,93	129,25	371,40	116,05	9,75	

День 11

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	250	3,25	3,38	10,75	86,25	0,11	8,20	0,00	1,25	19,75	68,50	27,00	1,04	112
3	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
4	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
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 (яблоко)	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:		22,59	24,06	103,65	719,05	0,29	19,32	76,90	4,46	91,55	281,40	98,55	6,02	

День 12

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	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	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
4	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	100	10,50	8,13	12,13	163,75	0,05	0,00	20,00	0,38	46,25	123,75	18,75	1,04	350
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:		31,81	22,79	117,52	799,75	0,53	18,95	61,50	3,74	143,43	493,25	217,88	11,54	