УТВЕРЖДАЮ
Директор школы _____ И.В.Цикунова
29.08.2022

МЕНЮ
НА (ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН).

МБОУ «ПАРАПИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
(для учащихся 6 - 11 лет)
на 2022 – 2023 учебный год

День 1	Наименование блюд	Выход,г	белок	жиры	углеводы	Минеральные вещества,мг				Витамины,мг			калорийность	№ рецептуры
						Ca	Mg	P	Fe	B	C	A		
Завтрак	Суп вермишелевый молочный	150-200/90-120	3,8	8,5	21,4	26,10	28,50	82,65	1,30	0,11	8,25	0,00	231	176
	Чай с сахаром	200/20	0,2	-	15.0	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	3,00	4,00	58	944
	Бутерброд с сыром	50\25	3,3	9,4	44,5	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	290	120
	Фрукты	200	2.6	0.0	15.0	119.0	14.0	91.0	0.1	11.1	14.1	0.02	39	
	Хлеб рж-пшеничный	50	1,5	0,1	9,9	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	0,00	0,00	145	1
	Всего:	**495\645**	**11.4**	**18.0**	**105.8**	**293.35**	**85.6**	**332.8**	**3.68**	**11.31**	**26.65**	**4.03**	**763**	
Обед	Суп крестьянский	200-250	14,7	2,9	21.5	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	0,06	11,90	377	209
	Салат из свежих овощей (огурцы,	60	0.2	-	0.7	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	5,00	84	77

	помидоры) с растительным маслом													
	Рис отварной	150-200	5,6	7,2	27,5	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	3,00	4,00	102	688
	Бефстроганов (мясо или птица)	90-120	8,1	7.0	20.0	60,15	39,00	284,55	1,49	0,12	0,26	84,00	302	
	Кисель	200/20	0,2	-	15	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	58	945
	Хлеб рж-пшеничный	80	1,5	0,1	9,9	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	0,00	0,00	145	1
	Кондитерские изделия	55	4.0	7.6	7.1	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	160	20
	Всего:	**655\785**	**34.3**	**24.8**	**101.7**	**270.15**	**141.37**	**598.22**	**6.73**	**0.41**	**11.12**	**95.91**	**1228**	
Итого за день:		**1150\1430**	**55.7**	**59.0**	**251.7**	**456.5**	**212.97**	**833.42**	**11.11**	**10.04**	**20.67**	**95.92**	**2046**	
День 2			-					-					-	
Завтрак	Каша геркулесовая со сливочным маслом	150-200/5	8,1	28,3	29.0	26,10	28,50	82,65	1,30	0,11	8,25	0,00	319	178
	Какао с молоком	200\20	0,2	5.8	31.9	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	58	944
	Йогурт порционный	112	3,6	9,6	24,4	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	295	32
	Кондитерские изделия	55	0.4	12.8	9.8	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	38	20
	Хлеб рж-пшеничный	50	1,5	0,1	9,9	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	0,00	0,00	145	1

	Всего:	**392\442**	**13.8**	**56.6**	**105**	**302.35**	**42.5**	**172.65**	**2.26**	**0.15**	**9.55**	**0.01**	**672**	
Обед	Борщ вегетарианский	200-250	14,9	0,2	34,9	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	0,06	11,90	468	187
	Гречка отварная рассыпчатая	150-200	8.1	16,3	36,7	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,00	419	171
	Гуляш из мяса птицы	90-120	8,1	7.0	20.0	60,15	39,00	284,55	1,49	0,12	0,26	84,00	302	145
	Салат из свеклы с зеленым горошком с растительным маслом	60	0.2	-	0.7	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	10,00	64	79
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,6	-	31,4	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	8,00	4,00	124	944
	Хлеб рж-пшеничный	80	1,5	0,1	9,9	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	0,00	5,00	145	1
	Фрукты	200	0.4	- -	9.8	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	9,00	0,00	38	
	Всего:	**980\1110**	**33.8**	**16.6**	**123.4**	**270.15**	**141.37**	**598.22**	**6.73**	**0.41**	**11.12**	**95.91**	**1258**	
Итого за день:		**1372\1552**	**56**	**59**	**251**	**330.98**	**456.5**	**212.97**	**833.42**	**11.11**	**10.04**	**20.67**	**95.92**	
День 3														
Завтрак	Макароны отварные, тертый сыр	150-200/20-25	8,1	29,0	37,9	26,10	28,50	82,65	1,30	0,11	8,25	0,00	219	175
	Чай с сахаром	200\20	5,3	26,1	42.3	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	145	959
	Кондитерские изделия	55	3,5	7,8	21,4	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	5,00	9,00	191	20
	Яйцо вареное	40	0.4	8.5	9.8	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	3,00	38	32

	Хлеб рж-пшеничный	50	1,5	0,1	9,9	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	0,00	5,00	145	1
	Всего:	**407\442**	**18.8**	**71.5**	**121.3**	**154.1**	**42.5**	**172.65**	**2.26**	**0.15**	**9.55**	**0.01**	**555**	
Обед	Суп с мясными фрикадельками	200-250	7,6	5,7	40,5	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	0,06	11,90	463	204
	Рис отварной, рыба припущенная	150-200/90-120	5.6	4.2	47.5	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,00	505	695
	Винегрет из овощей	60	0,2	-	0,7	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	15,00	3,00	54	79
	Компот из сухофруктов	200/20	0,2	-	15	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	8,00	6,00	58	945
	Хлеб рж - пшеничный	80	1,5	0,1	9,9	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	4,00	2,00	145	1
	Кондитерские изделия	65	9.5	7.8	16.5	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	180	20
	Всего:	**665\795**	**24.6**	**17.8**	**130.1**	**201.75**	**141.37**	**598.22**	**6.73**	**0.41**	**11.12**	**95.91**	**1147**	
Итого за день:		**1072\1237**	**43.4**	**80.8**	**251.4**	**333.98**	**456.5**	**212.97**	**833.42**	**11.11**	**10.04**	**20.67**	**95.92**	
День 4														
Завтрак	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	150-200/5	8,2	6.4	38,7	26,10	28,50	82,65	1,30	0,11	8,25	0,00	224	178
	Йогурт порционный	112	3,0	-	31,4	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	180	5
	Хлеб рж-пшеничный	50	1,5	0,1	9,9	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	3,00	9,00	145	1
	Кофейный напиток с	200/20	0,2	12.4	15	6,00	0,00	0,00	0,40	44.00	3,00	5,00	58	944

	молоком													
	Фрукты	200	2.6	0.0	15.0	119.0	14.0	91.0	0.1	11.1	14.1	0.02	39	
	Всего:	**465\515**	**15.5**	**25.8**	**110.0**	**293.35**	**42.5**	**172.65**	**2.26**	**44.15**	**9.55**	**0.01**	**504**	
Обед	Рассольник «Ленинградский» из мяса птицы	200-250	17,9	13,3	36.7	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	0,06	11,90	418	204
	Ленивые голубцы (мясо или птица)	200-250	12,1	15,5	45,5	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	0,06	11,90	429	692
	Салат из моркови с изюмом	60-100	0,2	-	0,7	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	54	79
	Чай с сахаром, лимоном	200\20	0,5	-	10,6	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	44	944
	Хлеб рж-пшеничный	80	1,5	0,1	9,9	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	0,00	0,00	145	1
	Фрукты	200	0.4	-	9.8	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	38	
	Всего:	**760\900**	**32.6**	**28.9**	**102.7**	**270.15**	**141.37**	**598.22**	**6.73**	**0.41**	**11.12**	**95.91**	**1120**	
Итого за день:		**1225\1415**	**48.1**	**54.7**	**212.7**	**563.5**	**456.5**	**212.97**	**833.42**	**11.11**	**10.04**	**20.67**	**95.92**	
День 5														
Завтрак	Гречка отварная, мясные биточки	150-200/90-120	7,9	3.3	34	26,10	28,50	82,65	1,30	0,11	8,25	0,00	189	176
	Чай с сахаром	200\20	1.2	-	33.0	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	123	944
	Десерт	65	3,4	6,8	21.2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	289	24

	Фрукты	200	0.4	-	9.8	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	38	
	Итого:	**525\605**	**12.9**	**10.1**	**98.0**	**154.1**	**42.5**	**172.65**	**2.26**	**0.15**	**9.55**	**0.01**	**601**	
Обед	Суп гороховый из мяса птицы	200-250	0.2	12.3	0.7	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	0,06	11,90	354	208
	Выпечка	100	18.7	5.3	6.9	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	0,06	11,90	473	24
	Плов из птицы, огурец маринованный в нарезке	200\60	18.7	5.3	6.9	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,00	350	276
	Сок яблочный	200	1.5	-	33.0	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	123	103
	Хлеб рж - пшеничный	50	2.2	0.2	14.9	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	0,00	0,00	168	1
	Всего:	**810\860**	**41.3**	**23.1**	**62.4**	**270.15**	**141.37**	**598.22**	**6.73**	**0.41**	**11.12**	**95.91**	**1256**	
Итого за день: -		**1335\1465**	**54.2**	**33.2**	**160.4**-	**424.25**	**456.5**	**212.97**	**833.42**	**11.11**	**10.04**	**20.67**	**95.92**	
День 6														
Завтрак	Каша пшенная молочная вязкая со сливочным маслом	150-200/5	7.9	3.3	34	26,10	28,50	82,65	1,30	0,11	8,25	0,00	189	171
	Творожная запеканка со сметаной	150/20	3.3	9.4	24.5	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	0,00	0,00	178	75
	Чай с сахаром	200/20	0.2	-	15	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	58	944
	Фрукты	200	2.6	0.0	15.0	119.0	14.0	91.0	0.1	11.1	14.1	0.02	99	
	Хлеб рж-пшеничный	50	1,5	0,1	9,9	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	0,00	0,00	145	1

	Всего:	**595\645**	**15.5**	**12.8**	**98.4**	**191.6**	**42.5**	**172.65**	**2.26**	**0.15**	**9.55**	**0.01**	**498**	
Обед	Суп рыбный	200-250	3.2	14.5	48.9	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	0,06	11,90	435	209
	Рис отварной, печень по - строгановски	150-200	28.8	12.4	34.5	60,15	39,00	284,55	1,49	0,12	0,26	84,00	426	688
	Салат из свеклы с фасолью с растительным маслом	60-100	0.2	-	0.7	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	84	77
	Кисель витаминизированный	200	0.2	-	34.6	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	138	27
	Хлеб рж - пшеничный	80	1.5	0.1	9.9	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	0,00	0,00	145	1
	Фрукты	200	0.4	-	9.8	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	138	
	Всего:	**890\1030**	**34.3**	**27.0**	**138.4**	**270.15**	**141.37**	**598.22**	**6.73**	**0.41**	**11.12**	**95.91**	**1366**	
Итого за день		**1485\1675**	**49.8**	**39.8**	**236.8**	**329.99**	**456.5**	**212.97**	**833.42**	**11.11**	**10.04**	**20.67**	**95.92**	
День 7														
Завтрак	Суп вермишелевый молочный со сливочным маслом	200-250/5	18,1	3,5	43	26,10	28,50	82,65	1,30	0,11	8,25	0,00	207	178
	Кисель витаминизированный	200	0.2	-	34,9	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,00	138	27
	Бутерброд с сыром	50\25	3.4	8.6	23.4	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	187	30
	Йогурт порционный	112	0.4	-	9.8	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	38	20

	Хлеб рж.-пшеничный	50	1,5	0,1	9,9	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	0,00	0,00	145	1
	Всего:	**642\692**	**23.6**	**12.2**	**121.0**	**154.1**	**42.5**	**172.65**	**2.26**	**0.15**	**9.55**	**0.01**	**532**	
Обед	Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры) с растительным маслом	60	0.2	-	0.7	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	84	77
	Борщ «Сибирский» из мяса птицы	200-250	13.9	24.3	16	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	0,06	11,90	418	170
	Макароны отварные, котлета рыбная	150-200\90-120	12.1	15.5	14.5	60,15	39,00	284,55	1,49	0,12	0,26	84,00	326	177
	Чай с сахаром, лимоном	200/15	0.2	-	15	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	58	945
	Хлеб рж. - пшеничный, обогащенный микронутриентами	80	2.2	0.2	37.9	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	0,00	0,00	168	1
	Кондитерские изделия	55	0.4	4.2	9.8	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	0,00	0,00	38	20
	Всего:	**660\760**	**29.0**	**44.2**	**93.9**	**270.15**	**141.37**	**598.22**	**6.73**	**0.41**	**11.12**	**95.91**	**1092**	
Итого за день:		**1302\1452**	**67.1**	**64.2**	**251**	**456.5**	**212.97**	**833.42**	**11.11**	**10.04**	**20.67**	**95.92**	**0.00**	
День 8														
Завтрак	Плов из мяса птицы, соленый огурец в	200-250/5	19.0	3.8	45	26,10	28,50	82,65	1,30	0,11	8,25	6,00	312	177

	нарезке													
	Компот из сухофруктов	200/20	0.2	-	15	12,00	2,00,00	2,4	0,80	0,02	3,00	42,00	58	945
	Кондитерские изделия	55	3.4	8.6	23.4	20,25	2,029,10	69,15	1,32	0,06	0,00	12,00	195	20
	Яйцо вареное	40	3,6	9,6	24,4	122,0	0114,00	90,00	0,56	0,04	1,30	5,01	295	5
	Хлеб рж-пшеничный	50	1,5	0,1	9,9	20,25	0029,10	69,15	1,32	0,06	7,00	0,00	145	1
	Всего:	**460\510**	**19.2**	**3.8**	**60.0**	**154.1**	**0142.5**	**172.65**	**2.26**	**0.15**	**9.55**	**0.01**	**370**	
Обед	Суп «Походный» из мяса птицы	250	2.7	12.9	52.0	13,65	1,916,87	42,98	0,97	0,08	0,06	11,90	477	187
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.6	7.3	27.7	12,00	1,00,00	2,4	0,80	0,02	8,00	24,00	64	695
	Котлета «Домашняя»	90-120	22.1	24.6	37.1	60,15	1,039,00	284,55	1,49	0,12	0,26	84,00	362	593
	Винегрет из овощей	60-100	0.2	-	0.7	12,00	000,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	64	77
	Кисель плодово-ягодный	200/15	0.2	-	15	12,00	000,00	2,4	0,80	0,02	30,00	2,00	58	944
	Хлеб рж-пшеничный	50	1.5	0.1	9.9	20,25	0029,10	69,15	1,32	0,06	5,00	6,00	145	1
	Фрукты	200	0.4	-	9.8	12,00	000,00	2,4	0,80	0,02	0,00	2,00	38	
	Всего:	**815\945**	**32.5**	**44.9**	**151.5**	**270.15**	**3141.37**	**598.22**	**6.73**	**0.41**	**11.12**	**95.91**	**1346**	
Итого за день:		**1275\1455**	**65.2**	**68.1**	**251**	**335.89**	**6456.5**	**212.97**	**833.42**	**11.11**	**10.04**	**20.67**	**95.92**	

День 9														
Завтрак	Каша «Дружба» молочная вязкая со сливочным маслом	200-250/5	9.0	3.9	45	26,10	28,50	82,65	1,30	0,11	8,25	0,00	298	175
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200\20	5.9	3.1	38	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	121	959
	Бутерброд с сыром	50\25	3,3	9,4	44,5	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	0,00	0,00	290	5
	Фрукты	200	2.6	0.0	15.0	119.0	14.0	91.0	0.1	11.1	14.1	0.02	99	
	Хлеб рж-пшеничный	50	1,5	0,1	9,9	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	0,00	0,00	145	1
	Всего:	**700\795**	**14.9**	**7.0**	**83.0**	**154.1**	**42.5**	**172.65**	**2.26**	**0.15**	**9.55**	**0.01**	**419**	
Обед	Суп «Крестьянский» с макаронными изделиями из мяса птицы	200-250	17.6	15.7	40.0	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	0,06	11,90	363	208
	Капуста тушенная с мясом курицы	150-200/90-120	12.8	27.2	32.3	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	0,00	0,00	427	688\591
	Огурец соленый в нарезке	60	0.2	-	0.7	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	64	77
	Компот из сухофруктов	200/20	0.2	-	15	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	58	645
	Хлеб рж.-пшеничный	80	1.5	0.1	19.9	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	0,00	0,00	145	1
	Кондитерские	65	14.8	12.1	36.1	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	0,06	11,90	245	20

	изделия													
	Всего:	**665\775**	**47.1**	**43.0**	**107.9**	**270.15**	**141.37**	**598.22**	**6.73**	**0.41**	**11.12**	**95.91**	**1057**	
Итого за день:		**1680\1705**	**65.5**	**72.5**	**259.3**	**339.09**	**456.5**	**212.97**	**833.42**	**11.11**	**10.04**	**20.67**	**95.92**	
День 10														
Завтрак	Гречка отварная, тефтели с подливом	200-250/90-120	9.0	3.9	45	26,10	28,50	82,65	1,30	0,11	8,25	0,00	398	688
	Кофейный напиток с молоком	200\20	5.9	3.1	38	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	121	959
	Хлеб рж - пшеничный йодированный	50	1.5	0.1	9.5	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	0,00	0,00	145	1
	Йогурт	112	0.4	-	9.8	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	38	30
	Всего:	**672\742**	**16.8**	**7.1**	**92.5**	**154.1**	**42.5**	**172.65**	**2.26**	**0.15**	**9.55**	**0.01**	**664**	
Обед	Суп гороховый из мяса птицы	200-250	12.2	22.2	34.9	60,15	39,00	284,55	1,49	0,12	0,26	84,00	268	208
	Блины русские	200/10	15.1	29.7	37.9	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	0,06	11,90	478	708
	Макароны отварные с тертым сыром	150-200/20-40	1.5	0.1	9.6	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	0,06	11,90	205	34
	Салат из свеклы с кукурузой	60-100	0.2	-	0.7	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	64	62
	Сок яблочный	200	0.5	-	20.6	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	44	
	Хлеб рж - пшеничный	80	1.5	0.1	9.6	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	0,06	11,90	145	1

	йодированный													
	Всего:	**910\1010**	**33.3**	**51.9**	**112.8**	**270.15**	**141.37**	**598.22**	**6.73**	**0.41**	**11.12**	**95.91**	**1192**	
Итого за день:		**1582\1752**	**63.5**	**76.5**	**251**	**397.00**	**456.5**	**212.97**	**833.42**	**11.11**	**10.04**	**20.67**	**95.92**	