



Утверждаю

Директор МБОУ ООШ с. Усть-Ужеп

Семешова Т.В.

«01» сентября 2023г.

**10-дневное меню для обеспечения питанием детей в МБОУ ООШ с. Усть-Ужеп**

Наименование типа блюда	Наименование дней недели, блюдо	№ рец.	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	РР	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 1 Понедельник	1 День														
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Каша жидкая молочная кукурузная	54- 1к- 2020	200	5.8	6.9	34.3	222.3	0.06	0.0	27.0	0.4	188	118	26.0	1.0
	Сыр твердых сортов в нарезке	54-1з- 2020	30	7.02	9	0	109.1	0.01	0	78	0.09	300	163	14	0
	Хлеб пшеничный	Пром.	30	3.21	1.35	13.05	82.2	0.01	0.0	0.0	0.04	0.08	0.9	0.3	0.06
	Чай черный байховый с лимоном и медом	54- 4гн- 2020	200	0.3	0.0	8.4	35.1	0.0	1.0	0.0	0.09	7.0	10.0	5.0	1.0
Итого за завтрак			460	16.33	17.2	55.7	448.7	0.08	1.0	105	0.62	495. 08	291. 9	45.3	2.06
Обед	Помидор в нарезке	54-3з- 2020	60	0.4	0.0	2.5	11.5	0.04	15	80	0.32	8	16	12	1.00
	Щи из свежей капусты со сметаной	54-1с- 2020	200	8.3	24.3	29.0	367.8	0.2	60.0	285	1.7	197	153	64	2.0
	Плов из отварной говядины	54- 11м- 2020	200	15.5	13.2	40.3	341.9	0.07	0.0	68	2.3	30	173	30	2.0
	Хлеб пшеничный	Пром.	30	3.21	1.35	13.05	82.2	0.01	0.0	0.0	0.04	0.08	0.9	0.3	0.06
	Компот из чернослива	54- 3хн- 2020	200	0.8	0.2	25.7	108.1	0.01	0.0	2.2	0.4	26	27	33.0	1.0



Наименование типа блюда	Наименование дней недели, блюд	№ рец.	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Неделя 1 Среда	3 День														
Завтрак	Картофельное пюре	54-11г-2020	200	3.0	5.7	23.7	158.3	0.12	10	23	0.9	40	84	28	1.0
	Котлета рыбная (треска)	54-1р-2020	50	7.1	1.3	3.7	55.1	0.04	0.0	9.9	1.0	14	96.0	15	0.0
	Соус белый основной	54-2соус-2020	50	2.7	4.2	4.4	65.5	0.01	0.0	15.0	0.1	5	9.0	2	0.0
	Хлеб пшеничный	Пром.	30	3.21	1.35	13.05	82.2	0.01	0.0	0.0	0.04	0.08	0.9	0.3	0.06
	Чай черный байховый с сахаром	54-2гн-2020	200	0.2	0.0	6.4	26.4	0.0	0.0	0.0	0.1	4.0	7.0	4.0	1.0
Итого за завтрак			530	16.2 1	12.55	56.2	387.5	0.18	10	47.9	2.14	63.08	196.9	49.3	2.06
Обед	Салат из моркови и яблок	54-11з-2020	60	0.6	6.1	4.3	74.4	0.03	4.0	135	0.4	23.0	22.0	16.0	0.0
	Рассольник домашний	54-4с-2020	200	9.8	24.5	66.3	525.1	0.3	43.0	167	3.0	147	248	94	4.0
	Каша гречневая рассыпчатая	54-4г-2020	150	8.2	6.5	42.8	262.5	0.3	0.0	20	2.3	46	180	59	5.0
	Гуляш из говядины	54-2м-2020	80	13.8	11.2	3.3	169.4	0.03	1.0	13	1.7	12	139	15	2.0
	Хлеб пшеничный	Пром.	30	3.21	1.35	13.05	82.2	0.01	0.0	0.0	0.04	0.08	0.9	0.3	0.06

	Кисель из апельсинов	54-9хн-2020	200	0.4	0.1	14.4	60.0	0.01	12.0	2.4	0.1	17	14	6.0	0.0
Итого за обед			720	36.01	49.75	144.15	1177.2	0.68	60	337.4	7.54	245.08	603.9	190.3	11.06
Итого за день															

Наименование типа блюда	Наименование дней недели, блюд	№ рец.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	РР	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 1 Четверг	4 День														
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	54-2г-2020	200	18.0	16.0	35.5	358.5	0.14	3.0	347	1.8	222	268	68	1.0
	Банан	Пром.	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10	20	0.9	8	28	42	0.6
	Хлеб пшеничный	Пром.	30	3.21	1.35	13.05	82.2	0.01	0.0	0.0	0.04	0.08	0.9	0.3	0.06
	Чай черный байховый (без сахара)	54-1гн-2020	200	0.2	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.06	4.0	7.0	4.0	1.0
Итого за завтрак			530	22.91	17.85	69.65	537.7	0.19	13	367	2.8	234.08	303.9	114.3	2.66
Обед	Салат из свеклы отварной	54-13з-2020	60	0.8	2.7	4.6	45.6	0.01	2.0	0.0	0.1	20.0	21.0	21.0	1.0
	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	54-11с-2020	200	8.9	24.5	59.6	494.6	0.2	35.0	191	2.2	142	181	67	3.0
	Картофельное пюре	54-11г-2020	150	3.0	5.7	23.7	158.3	0.12	10	23	0.9	40	84	28	1.0
	Котлеты из говядины	54-4м-2020	75	14.1	11.9	11.4	209	0.11	0.0	18	2.2	43	165	25	1.0
	Соус красный основной	54-3соус-2020	50	3.3	2.7	8.9	73.1	0.02	2.68	131.8	0.33	9	23.6	12.2	0.5

	Хлеб пшеничный	Пром.	30	3.21	1.35	13.05	82.2	0.01	0.0	0.0	0.04	0.08	0.9	0.3	0.06
	Компот из смесь сухофруктов	54-7хн-2020	200	0.6	0.0	22.7	93.2	0.0	0.0	18.3	0.06	60	5	3.0	0.0
Итого за обед			765	33.91	48.85	143.95	1156	0.47	49.68	389.3	5.83	314.08	480.5	156.5	6.56
Итого за день															

Наименование типа блюда	Наименование дней недели, блюд	№ рец.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	РР	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 1 Пятница	5 День														
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Макароны отварные с овощами	54-2г-2020	200	4.5	6.9	28.1	192.0	0.07	1.0	73	0.6	58	49	14	0.0
	Тефтели из говядины паровые	54-8м-2020	60	8.2	7.3	5.0	118.5	0.04	0.79	7.1	2.98	11	84	11	1.2
	Сыр твердых сортов в нарезке	54-1з-2020	30	7.02	9	0	109.1	0.01	0	78	0.09	300	163	14	0
	Хлеб пшеничный	Пром.	30	3.21	1.35	13.05	82.2	0.01	0.0	0.0	0.04	0.08	0.9	0.3	0.06
	Какао с молоком	54-7гн-2020	200	4.6	4.3	12.4	106.7	0.0	1.0	15.6	0.2	144	131	34.0	1.0
Итого за завтрак			520	27.53	28.85	58.55	608.5	0.13	2.79	173.7	3.91	513.08	427.9	73.3	2.26
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	54-5з-2020	60	0.4	3.0	2.2	37.3	0.03	11.0	64.4	0.2	19.0	18.0	10.0	0.0
	Суп картофельный с горохом	54-8с-2020	200	35.5	21.6	92.3	705.5	0.7	24.0	88.0	3.7	146	401	147	9.0
	Капуста тушеная	54-8г-2020	150	3.6	5.0	15.8	122.1	0.1	35	143	0.7	83	61	27	1.0
	Бефстроганов из	54-1м-	100	15.2	13.1	2.5	188.4	0.04	0.0	36	2.0	31	158	19	2.0

	отварной говядины	2020													
	Хлеб пшеничный	Пром.	30	3.21	1.35	13.05	82.2	0.01	0.0	0.0	0.04	0.08	0.9	0.3	0.06
	Компот из ягод (смородина малина) с мёдом	54-2хн-2020	200	0.5	0.1	10.8	46.3	0.01	32.0	4.1	0.1	14	13	11.0	0.0
Итого за обед			740	58.41	44.15	136.65	1181.8	0.89	102	335.5	6.74	293.08	651.9	214.3	12.06
Итого за день															

Наименование типа блюда	Наименование дней недели, блюд	№ рец.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	РР	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 2 Понедельник	6 День														
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Омлет с морковью	54-3о-2020	200	14.72	21.69	6.82	281.2	0.08	1	315	0.6	146	250	36	3
	Апельсин	Пром.	100	0.9	0.2	8.1	43	0.04	60	8	0.3	34	23	13	0.3
	Хлеб пшеничный	Пром.	30	3.21	1.35	13.05	82.2	0.01	0.0	0.0	0.04	0.08	0.9	0.3	0.06
	Чай черный байховый с сахаром	54-2гн-2020	200	0.2	0.0	6.4	26.4	0.0	0.0	0.0	0.1	4.0	7.0	4.0	1.0
Итого за завтрак			530	19.03	23.24	34.37	432.8	0.17	61	323	1.64	184.08	280.9	53.3	4.36
Обед	Салат из белокочанной капусты	54-7з-2020	60	1.5	6.0	6.8	87.4	0.04	39.0	95.5	0.4	42.0	29.0	15.0	1.0
	Щи из свежей капусты со сметаной	54-1с-2020	200	8.3	24.3	29.0	367.8	0.2	60.0	285	1.7	197	153	64	2.0
	Рис отварной	54-6г-2020	150	3,6	5,2	38,1	213,5	0,0	0,0	20	0,7	14	47	10	1,0
	Рыба запеченная в	54-9р-	40	15.3	19.9	4.4	257.9	0.07	0.0	70	0.8	87	55.0	47	1.0

	сметанном соусе (минтай)	2020													
	Хлеб пшеничный	Пром.	30	3.21	1.35	13.05	82.2	0.01	0.0	0.0	0.04	0.08	0.9	0.3	0.06
	Кисель из апельсинов	54-9хн-2020	200	0.4	0.1	14.4	60.0	0.01	12.0	2.4	0.1	17	14	6.0	0.0
Итого за обед			680	32.31	56.85	105.75	1068.8	0.57	111	472.9	3.74	357.08	298.9	142.3	5.06
Итого за день															

Наименование типа блюда	Наименование дней недели, блюд	№ рец.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	РР	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 2 Вторник	7 День														
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Каша вязкая молочная пшенная с изюмом	54-7к-2020	210	8.6	11.5	45.2	318.6	0.25	0.0	42.5	0.8	62.0	196	62.0	3.0
	Сыр твердых сортов в нарезке	54-1з-2020	200	7.02	9	0	109.1	0.01	0	78	0.09	300	163	14	0
	Хлеб пшеничный	Пром.	30	3.21	1.35	13.05	82.2	0.01	0.0	0.0	0.04	0.08	0.9	0.3	0.06
	Чай черный байховый с ягодами (брусникой и.т) и медом	54-5гн-2020	200	0.4	0.0	8.7	36.2	0.0	6.0	0.7	0.1	7.0	11.0	6.0	1.0
Итого за завтрак			640	19.23	21.85	66.95	546.1	0.27	6	121.2	1.03	369.08	370.9	87.03	4.06
Обед	Помидор в нарезке	54-3з-2020	60	0.4	0.0	2.5	11.05	0.04	15	80	0.32	8	16	12	1.00
	Рассольник Ленинградский (со сметаной)	54-3с-2020	200	9.8	24.6	76.4	566.5	0.3	27.0	120	3.0	117	243	87	3.0
	Каша гречневая рассыпчатая	54-4г-2020	150	8.2	6.5	42.8	262.5	0.3	0.0	20	2.3	46	180	59	5.0
	Соус красный основной	54-3соус-	50	3.3	2.7	8.9	73.1	0.02	2.68	131.8	0.33	9	23.6	12.2	0.5

		2020													
	Котлеты из говядины	54-4м-2020	75	14.1	11.9	11.4	209	0.11	0.0	18	2.2	43	165	25	1.0
	Хлеб пшеничный	Пром.	30	3.21	1.35	13.05	82.2	0.01	0.0	0.0	0.04	0.08	0.9	0.3	0.06
	Компот из изюма	54-6хн-2020	200	0.5	0.0	27.0	110.2	0.03	0.0	0.0	0.1	23	36	12.0	1.0
Итого за обед			705	39.51	47.05	204.55	1051.85	0.51	44.68	349.8	13.91	246.08	664.5	207.5	11.56
Итого за день															

Наименование типа блюда	Наименование дней недели, блюд	№ рец.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	РР	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 2 Среда	8 День														
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Огурец в нарезке	54-2з-2020	60	0.5	0.0	1.8	9.1	0.02	6	6	0.12	14	25	8	1.00
	Картофель отварной в молоке	54-10г-2020	150	4.4	5.4	30.9	189.9	0.14	11	5.4	1.1	63	109	33	1.0
	Котлета рыбная (горбуша)	54.2р-2020	50	8.8	3.4	3.7	80.5	0.07	0.0	15	2.8	12	93.0	15	0
	Соус белый основной	54-2соус-2020	50	2.7	4.2	4.4	65.5	0.01	0.0	15.0	0.1	5	9.0	2	0.0
	Хлеб пшеничный	Пром.	30	3.21	1.35	13.05	82.2	0.01	0.0	0.0	0.04	0.08	0.9	0.3	0.06
	Какао с молоком сгущенным	54-8гн-2020	200	3.5	3.4	22.3	133.4	0.0	0.0	9.6	0.12	108	95	26.0	1.0
Итого за завтрак			540	23.11	17.75	76.15	560.6	0.25	28	51	4.28	202.08	331.9	84.3	3.06
Обед	Салат из моркови и яблок	54-11з-2020	60	0.6	6.1	4.3	74.4	0.03	4.0	135	0.4	23.0	22.0	16.0	0.0
	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	54-11с-2020	200	8.9	24.5	59.6	494.6	0.2	35.0	191	2.2	142	181	67	3.0
	Картофельное пюре	54-11г-2020	200	3.0	5.7	23.7	158.3	0.12	10	23	0.9	40	84	28	1.0
	Гуляш из говядины	54-2м-2020	80	13.8	11.2	3.3	169.4	0.03	1.0	13	1.7	12	139	15	2.0
	Хлеб пшеничный	Пром.	30	3.21	1.35	13.05	82.2	0.01	0.0	0.0	0.04	0.08	0.9	0.3	0.06

	Компот из ягод (смородина малина) с мёдом	54-2хн-2020	200	0.5	0.1	10.8	46.3	0.01	32.0	4.1	0.1	14	13	11.0	0.0
Итого за обед			770	30.01	48.95	114.75	1025.2	0.4	82	366.1	5.34	231.08	439.9	137.3	6.06
Итого за день															

Наименование типа блюда	Наименование дней недели, блюд	№ рец.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	РР	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 2 Четверг	9 День														
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	54-2г-2020	200	18.0	16.0	35.5	358.5	0.14	3.0	347	1.8	222	268	68	1.0
	Сырники	54-6г-2020	100	16.1	9.0	21.1	229.2	0.05	0.0	38.1	0.4	138	190	21	0.0
	Мандарин	Пром.	100	0.8	0.2	7.5	38	0.08	38	7	0.3	35	17	11	0.1
	Хлеб пшеничный	Пром.	30	3.21	1.35	13.05	82.2	0.01	0.0	0.0	0.04	0.08	0.9	0.3	0.06
	Чай черный байховый (без сахара)	54-1гн-2020	200	0.2	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.06	4.0	7.0	4.0	1.0
Итого за завтрак			530	38.31	26.55	77.25	708.9	0.28	41	392.1	2.6	399.08	482.9	104.3	2.16
Обед	Огурец в нарезке	54-2з-2020	60	0.5	0.0	1.8	9.1	0.02	6	6	0.12	14	25	8	1.00
	Суп картофельный с макаронными изделиями	54-7с-2020	200	12.6	9.5	105.1	556.1	0.4	35.0	88.0	3.7	114	271	105	3.0
	Капуста тушеная с мясом	54-10м-2020	200	22.3	19.4	14.4	321.1	0.12	32	132	3.0	83	241	43	3.0
	Хлеб пшеничный	Пром.	30	3.21	1.35	13.05	82.2	0.01	0.0	0.0	0.04	0.08	0.9	0.3	0.06
	Кисель из свежей вишни	54-11хн-2020	200	0.2	0.0	13.2	53.4	0.01	1.0	0.4	0.1	10	10	5.0	0.0



