УТВЕРЖДАЮ
Директор школы Г.Н. Загороднова
29.08.2023

МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
МБОУ «КРАСНОПРЕСНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
(для учащихся 6 - 11 лет)
на 2023 – 2024 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	Картофельное пюре, рыбная котлета	150-90	3,29	7,06	22,21	26,10	28,50	82,65	1,30	0,11	8,25	0,00	160	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	273	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	Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры) с растительным маслом	60	0.2	-	0.7	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	5,00	84	77
	Щи из мяса птицы бульоне	200	14,7	2,9	21.5	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	0,06	11,90	377	209
	Макароны отварные	150	5,6	7,2	27,5	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	3,00	4,00	102	688
	Наггетсы (мясо или птица)	90	8,1	7.0	20.0	60,15	39,00	284,55	1,49	0,12	0,26	84,00	302	

Загороднов
а Галина
Николаевна
Подписан: Загороднова Галина Николаевна
DN: C=RU, OU=Директор, O="МБОУ "" Краснопресненская средняя общеобразовательная школа""",
CN=Загороднова Галина Николаевна,
E=sch.krasnopres@e-mordovia.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-09-09 11:59:16
Foxit Reader Версия: 9.7.2

	Компот из сухофруктов	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	Суп вермишелевый молочный со сливочным маслом	150/5	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	Салат из свеклы с зеленым горошком с растительным маслом	60	0.2	0,2	0.7	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	10,00	64	79
	Борщ вегетарианский	200	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	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	8,1	7.0	20.0	60,15	39,00	284,55	1,49	0,12	0,26	84,00	302	145
	Чай с сахаром, лимоном	200/20	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	Гречка отварная со сливочным маслом	150-5	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
	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	273	290
	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	Салат из свежей капусты со свежим огурцом и растительным маслом	60	0,2	0,2	0,7	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	15,00	3,00	54	79
	Суп с мясными фрикадельками	200	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	150-90	5.6	4.2	47.5	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,00	505	695
	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	150/5	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 молоком	200/20	0,2	12.4	15	6,00	0,00	0,00	0,40	44.00	3,00	5,00	58	944
	Фрукты	200	2.6	0.0	15.0	119.0	14.0	91.0	0.1	11.1	14.1	0.02	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	Салат из моркови с изюмом	60	0,2	-	0,7	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	54	79
	Рассольник «Ленинградский» из мяса птицы	200	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	12,1	15,5	45,5	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	0,06	11,90	429	692
	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	Макароны отварные, тертый сыр	150-20	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	5	5	0	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	3,00	63	209
	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 гороховый из мяса птицы	200	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	200/5	18,1	3,5	43	26,10	28,50	82,65	1,30	0,11	8,25	0,00	207	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
	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	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	150-90	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	200/20	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 нарезке	200/5	19.0	3.8	45	26,10	28,50	82,65	1,30	0,11	8,25	6,00	312	177
	Компот из сухофруктов	200/20	0.2	-	15	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	3,00	42,00	58	945
	Кондитерские изделия	55	3.4	8.6	23.4	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	0,00	12,00	195	20
	Яйцо вареное	40	3,6	9,6	24,4	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	5,01	295	5
	Хлеб рж- пшеничный	50	1,5	0,1	9,9	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	7,00	0,00	145	1
	Всего:	**460\510**	**19.2**	**3.8**	**60.0**	**154.1**	**42.5**	**172.65**	**2.26**	**0.15**	**9.55**	**0.01**	**370**	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью и растительным маслом	60	0.2	-	0.7	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	64	77
	Суп «Походный» из мяса птицы	250	2.7	12.9	52.0	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	0,06	11,90	477	187
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.6	7.3	27.7	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	8,00	24,00	64	695
	Котлета «Домашняя»	90	22.1	24.6	37.1	60,15	39,00	284,55	1,49	0,12	0,26	84,00	362	593
	Чай с сахаром, лимоном	200/20	0.2	-	15	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	58	945
	Хлеб рж- пшеничный	50	1.5	0.1	9.9	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	5,00	6,00	145	1
	Фрукты	200	0.4	-	9.8	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	2,00	38	

	Всего:	**815\945**	**32.5**	**44.9**	**151.5**	**270.15**	**141.37**	**598.22**	**6.73**	**0.41**	**11.12**	**95.91**	**1346**	
Итого за день:		**1275\1455**	**65.2**	**68.1**	**251**	**335.89**	**456.5**	**212.97**	**833.42**	**11.11**	**10.04**	**20.67**	**95.92**	
День 9														
Завтрак	Макароны отварные, тертый сыр	150-20	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	Огурец свежий в нарезке	60	0.2	-	0.7	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	64	77
	Суп «Крестьянский» с макаронными изделиями из мяса птицы	200	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	150-90	12.8	27.2	32.3	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	0,00	0,00	427	688\591
	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 изделия	65	14.8	12.1	36.1	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	0,06	11,90	245	20
	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	Каша «Дружба» молочная вязкая со	200/5	9.0	3.9	45	26,10	28,50	82,65	1,30	0,11	8,25	0,00	298	175

	сливочным маслом													
	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	Салат из свеклы с кукурузой	60	0.2	-	0.7	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	64	62
	Суп гороховый из мяса птицы	200	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	150-20	1.5	0.1	9.6	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	0,06	11,90	205	34
	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 йодированный	80	1.5	0.1	9.6	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	0,06	11,90	145	1
	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**	