

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального
отдела Управления
Роспотребнадзора по Тамбовской области
г. Жердевка, Сампурском,
Жердевском, Токаревском,
Мордовском, Знаменском районах.



Г.В. Самородова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Знаменская
средняя общеобразовательная
школа»



М. В. Злобина

Меню (примерное)

МБОУ «Знаменская СОШ»

2024г.

(для детей от 7 до 11 лет)

Меню

Обед

Понедельник день первый

наименование блюда	выход (гр)	пищевые вещества			ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		б	ж	у		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Суп вермишелевый с куриным мясом	250/13	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13
Котлета	80	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
овощи тушёные	1/150	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	139,42	21,07	2,15
чай с лимоном	200/15/15	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,9	18,48	0	0,03
Хлеб ржаной	60	6,18	4,5	59,4	371,58	0,12	0	0	0	31,5	142,2	42,3	3,49
Итого	140	26,57	24,375	151,245	999,705	0,42	13,71	0,32	1,18	103,99	428,69	111,01	7,47

Обед

Вторник день второй

наименование блюда	выход (гр)	пищевые вещества			ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг							
		б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Огурец солёный/свежий	60																
Борщ с мясом кур	250/13	1,9	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	48,81	41,93	22,65	1,01				
картофельное пюре	1/150	3,195	6,06	23,295	160,455	0,09	3,59	0,03	0,13	58,7	26,64	18,55	0,67				
мясо курицы отварное в соусе	80	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	136,42	13,12	21,07	2,15				
хлеб ржаной	60	6,18	4,5	59,4	371,58	0,12	0	0	0	142,2	31,5	42,3	3,49				
сок	200	0,56	0,56	54,3	48	0,06	9,2	0	0,48	22,18	29,68	17,32	3,72				
Итого	400	22,515	29,5	153,545	867,895	0,4	21,04	0,32	2,79	408,31	142,87	121,89	11,04				

Обед

Среда день третий

наименование блюда	выход (гр)	пищевые вещества			ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг				
		б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Салат из капусты с растительным маслом	60	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3	0,2	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59	
Рассольник с мясом кур	250/13	5,03	11,3	32,38	143,6	0,14	9,81	0,21	2,42	30,1	85,8	33,4	1,16	
котлета рыбная	90	14,52	13,47	5,61	205,32	0,11	2,5	0,51	4,2	34,5	209,76	37,84	0,93	
Рис отварной с соусом	150/25	3,885	5,085	37,77	225,18	0,02	0	0,02	0,19	3,67	49,95	16,22	0,33	
чай с сахаром	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
хлеб ржаной	60	6,18	4,5	59,4	371,58	0,12	0	0	0	31,5	142,2	42,3	3,49	
Итого	410	32,455	39,615	146,28	1051,7	0,44	54,61	0,94	11,53	156,94	533,45	155	9,3	

Обед

Четверг день четвёртый

наименование блюда	выход (гр)	пищевые вещества			ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		б	ж	у		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Салат из свеклы	60	1,43	5,009	9,5	75,35	0,01	1,9	0	2,3	31,65	36,88	18,82	1,2
Щи с мясом кур	250/13	1,9	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
Гречка отварная	150	8,73	5,43	45	263,805	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
Гуляш из мяса кур	75/25	37,2	45,33	41,05	747,09	0,17	2,1	1,16	1,66	54,1	396,06	96,06	3,58
чай с лимоном	200/15/15	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
хлеб ржаной	60	6,18	4,5	59,4	371,58	0,12	0	0	0	31,5	142,2	42,3	3,49
Итого	270	56	66,929	193,65	1682,725	0,47	17,06	1,61	7,3	235,32	727,18	230,41	10,97

Обед

Пятница день пятый

наименование блюда	выход (гр)	пищевые вещества			ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Икра кабачковая	60	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,2	4,54	21,4	39,91	18,03	0,75
Суп гороховый с мясом кур	250/13	2,73	3,89	13,61	98,79	0,15	11,12	0,25	0,8	22,83	69,89	19,09	1,13
Макароны отварные	150	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
тефтели	80	8,25	21	0,75	225	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Хлеб ржаной	60	6,18	4,5	59,4	371,58	0,12	0	0	0	31,5	142,2	42,3	3,49
компот из сухофруктов	200/20	29,22	12,11	29,1	342,23	0,09	0,7	0,09	0,6	244,93	338,98	40,11	1,35
Итого	350	53,16	56,935	146,505	1377,955	0,57	20,75	0,62	6,72	360,42	786,1	159,15	9,54

Обед

Понедельник день шестой

наименование блюда	выход (гр)	пищевые вещества			ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
салат из свежих огурцов	60	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,2	4,54	21,4	39,91	18,03	0,75
Суп фасолевый с мясом кур	250/13	5,03	11,3	32,38	143,6	0,14	9,81	0,21	2,42	30,1	85,8	33,4	1,16
Плов	150/75	37,2	45,33	41,05	747,09	0,17	2,1	1,16	1,66	54,1	396,06	96,06	3,56
Хлеб ржаной	60	6,18	4,5	59,4	371,58	0,12	0	0	0	31,5	142,2	42,3	3,49
кофейный напиток	200/20	2,79	3,19	19,71	118,63	0,07	1,49	0,02	0,02	170,4	136,8	34,2	1,25
Итого	120	52,46	74,46	160,86	1510,16	0,54	18,74	1,59	8,64	307,5	800,77	223,99	10,21

Обед

Вторник день седьмой

наименование блюда	выход (гр)	пищевые вещества			ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		б	ж	у		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Салат из капусты	60	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3	0,2	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
Суп картофельный с фрикадельками	250/13	2,73	3,89	13,61	98,79	0,15	11,12	0,25	0,8	22,83	69,89	19,09	1,13
Картофельное пюре	150	3,195	6,06	23,295	160,455	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
бефстроганов	75/25	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Хлеб ржаной	60	6,18	4,5	59,4	371,58	0,12	0	0	0	31,5	142,2	42,3	3,49
Кисель	200/10	0,56	0,56	54,3	48	0,06	9,2	0	0,48	29,68	22,18	17,32	3,72
Итого	270	24,185	31,79	161,665	925,595	0,53	62,21	0,53	6,58	166,94	461,13	135,57	11,75

Обед

Среда день восьмой

наименование блюда	выход (гр)	пищевые вещества			ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг				
		б	ж	у		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
Суп лапша с мясом кур	250/13	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13	
каша пшённая молочная	150/15	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44	
Хлеб ржаной	60	6,18	4,5	59,4	371,58	0,12	0	0	0	31,5	142,2	42,3	3,49	
чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25	
хлеб пшеничный	60	6,18	4,5	59,4	371,58	0,12	0	0	0	31,5	142,2	42,3	3,49	
сыр порционный	20	4,36	6,64	0	66,2	0,04	0	0	0,24	7,2	55,6	8,9	1,1	
Итого	140	24,79	25,12	185,21	1192,22	0,48	11,51	0,29	0,81	228,33	555,62	154,45	9,9	

Обед

Четверг день девятый

наименование блюда	выход (гр)	пищевые вещества			ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг				
		б	ж	у		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
														б
Салат из огурцов свежих	60	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3	0,2	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59	
щи с мясом кур	250/13	1,9	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01	
картофельное пюре	150	3,195	6,06	23,295	160,455	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67	
тефтели из мяса кур	80	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15	
Хлеб ржаной	60	6,18	4,5	59,4	371,58	0,12	0	0	0	31,5	142,2	42,3	3,49	
сок	200	0,56	0,56	54,3	48	0,06	9,2	0	0,48	29,68	22,18	17,32	3,72	
Итого	550	23,355	34,56	158,865	937,915	0,43	59,34	0,52	7,31	186,04	440,05	139,13	11,63	

Обед

Пятница день десятый

наименование блюда	выход (гр)	пищевые вещества			ккал	витамины, мг			минеральные вещества, мг				
		б	ж	у		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Суп рисовый с мясом кур		2,31	7,74	15,43	140,59	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,84	22,65	2,01
макароны отварные	150	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
мясо курицы отварное в соусе	80	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
хлеб ржаной	60	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
чай с лимоном	200/15/15	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
Итого	290	22,13	25,955	104,285	747,025	0,31	13,06	0,5	3,99	145,99	375,69	120,3	6,95