

Примерная раскладка десятидневного меню для общеобразовательных учреждений
Брянского района в возрасте с 7 до 11 лет и старше на осенне-зимний период на 2023-
2024 уч.года (1 смена)

Согласовано: МБОУ "Отраденская СОШ"

Директор школы
Жук О.Н.

" 01 " 11 2023 г.

Утверждаю:

Директор МУП "КШП Брянского района"

Прозорова Е.Н.

" 01 " 11 2023 г.

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				ЦЕНА		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	Эн. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	PЭ	B1	B2		PP	C
Понедельник																	
Завтрак (85-00)																	
173/174 с-к 2017г	каша вязкая пшеничная молочная с маслом	200/10	8,64	11,06	34,32	339	146,8	44,33	221,3	2,34	54,8	61,28	0,14	0,17	0,74	0,96	17,49
8 с-к 2017г	бутерброд горячий с колбасой	60	9,67	11,47	14,98	163	15,7	59,35	52,3	26,72	17	0,55	0,11	0,05	1,28	0,25	22,39
692 с-к 2004г	кофе с сахаром напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,6	6,28	70	4,5	0,67	100	111,1	0,22	0,78	0,5	6,5	12,16
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12	2,96
338,341 с-к 2017г	ягоды свежие (брусника)	150	3	2	25,5	144	12	63	42	0,9	-	30	0,6	0,06	0,9	15	30
	Итого:		27,64	27,61	110,07	816,74	190	249,88	354,9	31,07	171,8	202,93	1,11	1,06	3,42	34,71	
	Итого за день:		27,64	27,61	110,07	816,74	190	249,88	354,9	31,07	171,8	202,93	1,11	1,06	3,42	34,71	85
Вторник																	
Завтрак																	

131 с-к 2017г	Горох овощной отварной консервирован ный	60	1,92	1,2	3,6	43,2	15,84	13,44	41,04	0,46	12	46,08	0,05	0,02	0,38	6,53	15,98
260 с-к 2017г	Гуляш из свинины	100	9,40	16,59	2,89	309,00	20,00	22,39	128,62	2,21	-	16,00	2,60	0,28	1,90	0,92	35,76
302 с-к 2017г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,6	243,75	288,3	16,47	150,83	22,6	5,3	25,16	0,8	0,23	0,1	5,5	9,33
389 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	86,6	14	8	14	2,8	-	-	0,02	-	-	4	15,64
Хлебоко мбинат	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,05	0,22	9,89	45,98	4,6	5	-	0,62	-	21,2	0,02	-	-	-	1,04
410 с-к 2017г	Ватрушка с повидлом	50	3,97	1,99	29,41	23,4	23,4	26,1	64,2	1,62	27	69	0,12	0,06	1,23	0,12	7,25
	Итого		25,94	26,09	104,59	751,93	366,2	91,4	398,69	30,31	44,3	177,44	3,61	0,59	3,61	17,07	
	Итого за день:		25,94	26,09	104,59	751,93	366,2	91,4	398,69	30,31	44,3	177,44	3,61	0,59	3,61	17,07	85
3 день																	
	Завтрак																
70/71 с-к 2017г	Огурцы консервирован ные в нарезке	60	0,66	2,1	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5	7,44
262 с-к 2017г	Сердце в соусе	100	11,02	13,58	2,85	152	27,53	23,52	181,35	3,96	25,6	76,1	0,27	0,57	3,98	1,39	32,47
312 с-к 2017г	Картофельное пюре	150	5,75	3,5	25,57	158,16	16,27	32,58	98,58	1,13	-	32	0,17	0,1	1,9	23,33	7,26
377 с-к 2017г	Чай с лимоном	200/15/ 7	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	-	0,03	0,02	3,38
Хлебоко мбинат	Хлеб пшеничный печенье	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12	2,96
МУП КШП	Бежицкое	40	4,00	4,70	28,00	127,50	-	-	-	11,70	0,45	-	17,55	13,95	7,92	-	9,2
338,341 с-к 2017г	Фрукты или ягоды свежие (консервированные)	100	0,20	0,80	7,50	38,00	38,89	14,44	25,56	0,33	0,00	8,89	0,04	0,03	0,23	66,67	22,29
	Итого:	777	24,92	25,1	100,72	621	114,5	98,14	360,29	18,46	26,05	196,79	18,11	14,67	14,36	113,91	
	Итого за день		24,92	25,1	100,72	621	114,5	98,14	360,29	18,46	26,05	196,79	18,11	14,67	14,36	113,9	85
4 день																	
	Завтрак																
222 с-к 2017г	Пудинг из творога молоко	150	20,34	20,53	56,2	402	234	39,6	338,4	1,62	108		0,11	0,1		0,36	50,98
	сгущенное с сахаром	30	2,13	2,5	16,6	88,26	95,1	10,2	68,7	0,06	7,5	0,02	-	-	-	0,3	8,48

382 с-к 2017г	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,2	21,34	124,56	0,48	24,4	26,66	0,056	0,188	0,166	1,59	13,46
338,341 с-к 2017г	Ягоды свежие (фрукты)	150	0,6	0,6	18,2	70	12	6,75	8,25	1,65	-	3,75	0,03	0,03	0,23	7,5	12,08
	Итого:		27,15	27,17	108,58	678,86	493,32	77,89	539,91	3,81	139,90	30,43	0,20	0,32	0,40	9,75	
	Итого за день		27,15	27,17	108,58	678,86	493,32	77,89	539,91	3,81	139,90	30,43	0,20	0,32	0,40	9,75	85
5 день																	
	Завтрак																
70/71 с-к 2017г	Томаты свежие в нарезке	60	0,66	2,1	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5	9,77
291 с-к 2017г	Плов из птицы	250	16,35	20,68	56,78	394,01	46,84	50,56	186,38	2,05	48,75	289,63	0,14	0,015	6,25	6,06	42,21
377 с-к 2017г	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	-	0,03	0,02	3,38
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12	2,96
МУП КШП	Йогурт	120	4,92	1,8	7,08	68,4	14,88	18	114	0,12			0,04	0,18		0,72	26,68
	Итого		25,22	25	100,66	607,75	93,52	96,16	355,18	3,51	48,75	369,43	0,26	0,215	6,58	29,3	
	Итого за день		25,22	25	100,66	607,75	93,52	96,16	355,18	3,51	48,75	369,43	0,26	0,215	6,58	29,3	85
6 день																	
	Завтрак																
413 с-к 2017г	Пицца школьная	80	10,92	13	22,6	239	78,63	20,74	102,42	1,06	27,44	40,61	0,1	0,1	1,21	0,15	22,38
173/174 с-к 2017г	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	8,64	11,06	44,32	339	146,8	44,33	221,3	2,34	54,8	61,28	0,14	0,17	0,74	0,96	19,75
692 с-к 2004г.	Кофейный напиток на	200	3,17	2,68	15,95	100,6	6,28	70	4,5	0,67	100	111,1	0,22	0,78	0,5	6,5	8,91
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12	2,96
338,341 с-к 2017г	Ягоды свежие (фрукты)	150	1,5	0,34	7,35	35,25	12	6,75	8,25	1,65	-	3,75	0,03	0,03	0,23	7,5	31
	Итого		27,39	27,48	109,54	783,99	252,9	155,02	371,27	6,16	182,24	216,74	0,53	1,08	2,68	27,11	
	Итого за день		27,39	27,48	109,54	783,99	252,9	155,02	371,27	6,16	182,24	216,74	0,53	1,08	2,68	27,11	85
7 день																	
	Завтрак																
70/71 с-к 2017г	Салат из свеклы с сыром	60	3	4,55	9,34	75,06	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5	13,36
259 с-к 2017г	Жареное по домашнему	250	17,6	21,3	40,7	422	61,26	257,11	4,32	-	105,25	4,42	0,21	4,43	8,87	3,95	48,79

389 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	86,6	14	8	14	2,8	-	-	0,02	-	-	4	15,64
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12	2,96
МУП КШП от 21.08.20	булочка "завитушка с сахаром"	50	3,88	2,36	25,55	131	11	14,5	37	0,69	13	15	0,07	0,04	0,79	-	4,25
	Итого		28,64	28,61	115,11	784,8	103,9	305,41	105,72	4,47	118,25	99,22	0,38	4,49	9,96	30,45	
	Итого за день		28,64	28,61	115,11	784,8	103,9	305,41	105,72	4,47	118,25	99,22	0,38	4,49	9,96	30,45	85
8 день																	
	Завтрак																
101 с-к 2017г	Икра кабачковая	100	1,39	2,4	5,96	93,6	13,94	19,92	25,9	0,9	-	132,47	0,067	0,033	0,5	24,3	12,12
МУП КШП от 18.05.20	Омлет с колбасными изделиями	150	13,96	14,76	32,01	202,50	55,75	11,63	1,63	0,13	1,95	251,00	182,40	22,65	23,17	-	46,47
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	0	-	0,04	-	-	12	2,96
376 с-к 2017г	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02	0,03	1,73
13 с-к 2017г	Сыр твердый	15	3,48	4,42	-	54	132	5,25	75	0,15	39	43,2	0,01	0,04	0,03	0,1	9,64
338,341 с-к 2017г	ягоды свежие (сезон)	150	0,6	0,6	18,2	70	46,67	17,33	30,67	0,4	0	10,67	0,05	0,04	0,27	80	12,08
	Итого		22,66	22,6	90,49	550,24	268,7	68,73	170,8	2,3	40,95	437,34	182,57	22,76	23,99	116,4	
	Итого за день:		22,66	22,6	90,49	550,24	268,7	68,73	170,8	2,3	40,95	437,34	182,57	22,76	23,99	116,4	85
9 день																	
	Завтрак																
70/71 с-к 2017г	Огурцы свежие в нарезке	60	0,66	2,1	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	10,5	10,08
239 с-к 2017г	Тефтели рыбная	100	20,2	15,39	13,76	161,25	52,54	21,37	113,65	0,67	17,52	27,79	0,07	0,08	1,39	1,5	25,17
304 с-к 2017г	Рис отварной	150	3,64	4,11	36,68	233	1,52	18,15	67,67	0,59	-	22,5	0,3	0,03	0,23	2,03	9,32
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,05	0,22	9,89	45,98	4,6	5	-	0,62	-	21,2	0,02	-	-	-	1,04
389 с-к 2017г	Сок фруктовый	200	-	-	24	100	14	8	14	2,8	-	-	0,02	-	-	4	31,05
	Пирожок Бежицкое "Сладкий"	50	2,80	6,70	27,50	181,00	5,5	4,5	25	0,4	0	-	0,04	0,01	0,75	6	8,34
	Итого		28,35	28,52	114,11	734,43	86,56	69,02	235,92	5,62	17,52	151,29	0,49	0,14	2,67	24,03	
	Итого за день:		28,35	28,52	114,11	734,43	86,56	69,02	235,92	5,62	17,52	151,29	0,49	0,14	2,67	24,03	85

		Завтрак															
133 с-к 2017г	Кукуруза отварная	60	1,48	0,2	12,9	28,6	13,92	10,36	31,42	0,36	6,66	32,6	0,02	0,02	0,28	5	21,75
243 с-к 2017г	Сосиска отварная	100	8,99	11,15	13	300	22,4	12,8	112,96	1,44	32	36	0,32	0,08	1,76	-	41,26
203 с-к 2017г	Макаронные изделия отварные с молоком	150	5,73	6,07	31,98	205	9,78	7,9	39,45	0,81	30	0,74	0,03	0,55	1,5	-	7,49
Хлебоко- мбинат	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,05	0,22	9,89	45,98	4,6	5	-	0,62	-	21,2	0,02	-	-	-	1,04
382 с-к 2017г	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,2	21,34	124,56	0,48	24,4	26,66	0,056	0,188	0,166	1,59	13,46
Итого			21,33	21,18	85,35	698,18	202,9	57,4	308,39	3,71	93,06	117,2	0,446	0,838	3,706	6,59	
Итого за день:			21,33	21,18	85,35	698,18	202,9	57,4	308,39	3,71	93,06	117,2	0,446	0,838	3,706	6,59	85

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины					
	белки, г	жиры, г	углевод- оды,г	Эн. Ценность, ккал	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг	A	PЭ	B1	B2	PP	C
1	27,64	27,61	110,1	816,74	189,95	249,88	354,9	31,07	171,8	202,93	1,11	1,06	3,42	34,71
2	25,94	26,09	104,6	751,93	366,17	91,4	398,7	30,31	44,3	177,44	3,61	0,59	3,61	17,07
3	24,92	25,1	100,7	621	114,49	98,14	360,3	18,46	26,05	196,79	18,11	14,673	14,36	113,9
4	27,15	27,17	108,58	678,86	493,32	77,89	539,91	3,81	139,90	30,43	0,20	0,32	0,40	9,75
5	25,22	25	100,7	607,75	93,52	96,16	355,2	3,51	48,75	369,43	0,26	0,215	6,58	29,3
6	27,39	27,48	109,5	783,99	252,88	155,02	371,3	6,16	182,24	216,74	0,53	1,08	2,68	27,11
7	28,64	28,61	115,1	784,8	103,86	305,41	105,7	4,47	118,25	99,22	0,38	4,49	9,96	30,45
8	22,66	22,6	90,49	550,24	268,66	68,73	170,8	2,3	40,95	437,34	182,567	22,763	23,99	116,4
9	28,35	28,52	114,1	734,43	86,56	69,02	235,9	5,62	17,52	151,29	0,49	0,14	2,67	24,03
10	21,33	21,18	85,35	698,18	202,92	57,4	308,4	3,71	93,06	117,2	0,446	0,838	3,706	6,59
среднее	23,56	23,83	95,35	702,79	217,23	126,91	320,1	10,94	88,28	199,9	20,77	4,62	7,14	40,94

Примечание: