

УТВЕРЖДЕНО:

приказом директора МАОУ СОШ №6 г. Холмска

№ 352 от 28.08.2023

**МЕНЮ ОБЕДОВ, ПОЛДНИКОВ**

для учащихся 1-4 классов группы продленного дня МАОУ СОШ № 6 г. Холмска

на 2023-2024 год

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 7-11 лет	Цен а	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ПЕРВЫЙ ДЕНЬ														
	ОБЕД														
71	Огурец/помидор свежий	30/30		0,54	0,09	1,71	11	0,02	10,3 5	-	-	9,3	16,8	10,2	0,42
82	Борщ с курицей, сметаной	250/12,5/ 10		6,8	6	12	109	0,06	7,65	12,0 5	0,9	93	62	16	0,57
271	Котлета домашняя	1/100		6,67	11,3 6	9,84	159	0,08	0,11	21,5	0,06	45,08	40,27	11,16	0,98
171	Каша гречневая	1/150		5,95	7,65	25,45	105	0,27	-	80	0,8	36,39	60,35	10,52	1,73
349	Компот из сухофруктов	1/200		0,8	0	18,6	133	0,01	4,6	0	0	40	27	4	0,4
ПР	Хлеб пшеничный	1/50		3,36	0,66	29,64	118	0,11	0	0	0	37	120	11	1,68
ПР	Хлеб ржаной	1/50		2,24	0,44	19,76	82	0,04	0	0	0,36	19,2	42,4	5	1,24
	ИТОГО:			<b>26,36</b>	<b>26,2</b>	<b>117,00</b>	<b>717</b>	<b>0,59</b>	<b>22,7 1</b>	<b>113, 55</b>	<b>2,12</b>	<b>279,9 7</b>	<b>368,82</b>	<b>67,88</b>	<b>7,02</b>
	ПОЛДНИК														
	Печенье	1/100		3,87	4,76	19,14	28,0	10,0	0	1,0	0,3	58	13,0	0,5	3,47
349	Компот из сухофруктов	1/200		0,8	0	18,6	133,0	0,01	4,6	0	0	40	27	4	0,4
	ИТОГО:			<b>4,67</b>	<b>4,76</b>	<b>37,74</b>	<b>161,0</b>	<b>10,01</b>	<b>4,6</b>	<b>1,0</b>	<b>0,3</b>	<b>98,0</b>	<b>40,0</b>	<b>4,5</b>	<b>3,87</b>
	ВСЕГО В ДЕНЬ			<b>31,03</b>	<b>30,96</b>	<b>154,74</b>	<b>878,0</b>	<b>9,42</b>	<b>27,31</b>	<b>114,5 5</b>	<b>2,32</b>	<b>377,9 7</b>	<b>408,82</b>	<b>72,38</b>	<b>10,89</b>

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	<b>ВТОРОЙ ДЕНЬ</b>														
	<b>ОБЕД</b>														
49	Салат «Витаминный»	1/60		0,27	3,07	1,32	35	0,1	0,5	12	0	68,5	31,5	6	0,15
113	Суп лапша домашняя	1/250		5,76	6,2	15,3	148	0,03	5,7	36	0,8	176	105	8	0,4
233	Минтай в молочном соусе с сыром		80/100 /5		11,3 5	8,95	14,92	143	0,06	1,2	40	2	14	107	15
128	Пюре картофельное	1/150		3,47	7,4	22,4	164	0,1	0	25	26	58	13	0,5	3,47
ПР	Хлеб пшеничный	1/50		3,36	0,66	29,6 4	118	0,11	0	0	0	37	120	11	1,68
ПР	Хлеб ржаной	1/50		2,24	0,44	19,7 6	82	0,04	0	0	0,36	19,2	42,4	5	1,24
349	Компот из сухофруктов	1/200		0,5	0	11,7	47	0,03	10	0	0,75	80	2,6	15	0,7
	<b>ИТОГО:</b>			<b>26,95</b>	<b>26,7 2</b>	<b>115, 04</b>	<b>737</b>	<b>0,47</b>	<b>17,4</b>	<b>113</b>	<b>29,91</b>	<b>452, 7</b>	<b>421, 5</b>	<b>60,5</b>	<b>8,14</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>														
	Вафли	1/100		6,9	4,8	8,4	102,0	0,03	4,0	0	0,8	58	75	10,0	0,37
349	Компот из сухофруктов	1/200		0,5	0	11,7	47	0,03	10	0	0,75	80	2,6	15	0,7
	<b>ИТОГО:</b>			<b>7,4</b>	<b>4,8</b>	<b>20,1</b>	<b>149,0</b>	<b>0,06</b>	<b>14,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,55</b>	<b>138</b>	<b>79,6</b>	<b>15,0</b>	<b>1,07</b>

	ВСЕГО В ДЕНЬ			<b>34,35</b>	<b>31,52</b>	<b>135,14</b>	<b>886,0</b>	<b>0,53</b>	<b>31,4</b>	<b>113</b>	<b>31,46</b>	<b>590,7</b>	<b>501,1</b>	<b>75,5</b>	<b>9,21</b>
--	--------------	--	--	--------------	--------------	---------------	--------------	-------------	-------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------	-------------

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 7-11 лет	Цен а	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ТРЕТИЙ ДЕНЬ														
	ОБЕД														
67	Винегрет	1/60		0,84	6,02	4,37	75	0,02	5,77	-	0,1	112,35	62,7	15,29	0,28
96	Рассольник с курицей, со сметаной	250/12, 5/10		2,4	5,5	17,6	125	0,03	4	-	0,8	58	45	10	0,37
259	Жаркое по- домашнему	50/20 0		17,57	10,25	20,68	256	0,32	4,65	-	0,3	40,98	157,4 5	31,2	1,14
ПР	Хлеб пшеничный	1/50		3,36	0,66	29,64	118	0,11	0	-	0	37	120	11	1,68
ПР	Хлеб ржаной	1/50		2,24	0,44	19,76	82	0,04	0	-	0,36	19,2	42,4	5	1,24
349	Кисель	1/200		0,09	0,04	24,55	114	-	3	-	-	3,8	8,94	3,6	0,09
	ИТОГО:			26,5	22,91	116,6	770	0,52	17,42	0	1,56	271,33	436,4 9	76,09	4,8
	ПОЛДНИК														
ПР	Булочка домашняя	1/100		5,1	5,8	9,76	51	0,04	0	0	0,36	9,20	42,4	10,0	1,24
349	Кисель	1/200		0,09	0,04	24,55	114	-	3	-	-	3,8	8,94	3,6	0,09
	ИТОГО:			<b>5,19</b>	<b>5,84</b>	<b>34,31</b>	<b>165</b>	<b>0,04</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,36</b>	<b>13,0</b>	<b>50,98</b>	<b>13,6</b>	<b>1,33</b>
	ВСЕГО В ДЕНЬ			<b>31,69</b>	<b>28,75</b>	<b>150,91</b>	<b>935</b>	<b>0,56</b>	<b>20,42</b>	<b>0,0</b>	<b>1,92</b>	<b>284,33</b>	<b>487,47</b>	<b>89,69</b>	<b>6,13</b>

	Наименование блюд	Выход д Блюда 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
	ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ														
	ОБЕД														
70	Горошек консер. /огурец солен.	30/30		3	2,4	4,5	24	0,02 3	2,34	22,8	0,006	6	18,9	5,7	0,38
104	Суп с мясными фрикадельками	1/250		7,4	8,32	18,9	110	0,1	3	0,02	0,8	169	213	12	0,48
265	Плов из свинины	50/20 0		10,05	14,61	31,28	309	0,07	0,9	0,4	2,3	137	183,5	25	0,3
345	Компот п/я	1/200		0,8	0	11,6	132	0,01	4	0	0	40	27	4	0,4
ПР	Хлеб пшеничный	1/50		3,36	0,66	29,64	118	0,11	0	-	0	37	120	11	1,68
ПР	Хлеб ржаной	1/50		2,24	0,44	19,76	82	0,04	0	-	0,36	19,2	42,4	5	1,24
	ИТОГО:			26,85	26,43	115,68	775	0,35	10,24	23,2 2	3,466	408, 2	604,8	62,7	4,48
	ПОЛДНИК														
ПР	Пирожок с картошкой	1/50		0,47	0,27	21,8	55,0	0,12	10,0	0	1,0	2,6	58	13,0	0,5
386	Ряженка	1/200		5,8	5,0	8,4	102,0	0,06	0,6	40	0	248	0,2	28	0,2
	ИТОГО:			6,27	5,27	30,2	157,0	0,18	16,0	40,0	1,0	268, 6	58,2	41,0	0,7
	ВСЕГО В ДЕНЬ			33,12	31,7	145,88	932,0	0,53	26,24	63,2 2	4,46	676, 8	663,0	103,7	5,18

№ Рец .	Наименование блюд	Выход д Блюд 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
ПЯТЫЙ ДЕНЬ															
ОБЕД															
108	Суп картофельный с клецками	1/250		3,55	6,59	18,79	144	0,1	5,75	21,0 5	0,56	33,4	72,22	25,35	1,17
288	Птица отварная	1/100		13,8	10,2	5,6	174	0,07	0	0,07	0	45	150	17	0,17
143	Овощное рагу	1/150		3,47	8,4	25,4	187	0,12	10	0	1	2,6	58	13	0,5
389	Сок	1/200		0,5	0	14,58	47	0,03	10	0	0,75	80	2,6	15	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	1/50		3,36	0,66	29,64	118	0,11	0	-	0	37	120	11	1,68
ПР	Хлеб ржаной	1/50		2,24	0,44	19,76	82	0,04	0	-	0,36	19,2	42,4	5	1,24
	ИТОГО:			<b>26,92</b>	<b>26,29</b>	<b>113,77</b>	<b>752</b>	<b>0,47</b>	<b>25,75</b>	<b>21,1 2</b>	<b>2,67</b>	<b>217, 2</b>	<b>445,2 2</b>	<b>86,35</b>	<b>5,46</b>
ПОЛДНИК															
ПР	Булочка с повидлом	1/100		5,05	5,35	17,38	100,0	0,07	0,9	0,4	2,3	137, 0	183,5	25	0,30
389	Сок натуральный	1/200		0,5	0	14,58	47	0,03	10	0	0,75	80	2,6	15	0,7
	ИТОГО:			<b>5,55</b>	<b>5,35</b>	<b>31,96</b>	<b>147,0</b>	<b>0,1</b>	<b>10,9</b>	<b>0,4</b>	<b>3,05</b>	<b>217</b>	<b>186,1</b>	<b>40</b>	<b>0,37</b>
	ВСЕГО В ДЕНЬ			<b>32,47</b>	<b>31,64</b>	<b>145,73</b>	<b>899,0</b>	<b>0,57</b>	<b>36,65</b>	<b>21,5 2</b>	<b>5,72</b>	<b>434, 2</b>	<b>631,3 2</b>	<b>126,3 5</b>	<b>5,83</b>

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
	ШЕСТОЙ ДЕНЬ														
49	Салат «Витаминный»	1/60		0,27	4,27	2,32	31	0,1	0,5	0	0	68,5	31,5	6	0,15
142	Суп с рыбными консервами	1/250		7,17	4,6	20,6 5	171	0,1	8,02 5	0,07	0,16	107, 92	164, 02	54,4	1,3
284	Картофельная запеканка	1/200		12,56	14,8 9	28,9 7	285	0,26	4,78	20	1,6	42,4 5	283, 15	106,15	3,83
349	Компот из с/ф	1/200		0,66	0,09	12,0 1	102	0,01	0,72	0	0	32,4 8	23,4 4	17,46	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	1/50		3,36	0,66	29,6 4	118	0,11	0	-	0	37	120	11	1,68
ПР	Хлеб ржаной	1/50		2,24	0,44	19,7 6	82	0,04	0	-	0,36	19,2	42,4	5	1,24
	ИТОГО:			<b>26,26</b>	<b>24,9 5</b>	<b>113, 35</b>	<b>789</b>	<b>0,62</b>	<b>14,0 25</b>	<b>20,0 7</b>	<b>2,12</b>	<b>307, 55</b>	<b>664, 51</b>	<b>200,01</b>	<b>8,89</b>
	ПОЛДНИК														
ПР	Кольцо с орехами	1/100		4,82	10,4	25,4	57,0	10,0	0	1,0	0,3	58	13,0	0,5	3,47
349	Компот из с/ф	1/200		0,66	0,09	12,0 1	102	0,01	0,72	0	0	32,4 8	23,4 4	17,46	0,69
	ИТОГО:			<b>5,48</b>	<b>10,49</b>	<b>37,41</b>	<b>159,0</b>	<b>10,01</b>	<b>0,72</b>	<b>1,0</b>	<b>0,3</b>	<b>90,48</b>	<b>36,44</b>	<b>17,96</b>	<b>4,16</b>
	ВСЕГО В ДЕНЬ			<b>31,74</b>	<b>35,44</b>	<b>150,7 6</b>	<b>948</b>	<b>10,63</b>	<b>14,74 5</b>	<b>21,07</b>	<b>2,42</b>	<b>398,0 3</b>	<b>700,9 5</b>	<b>217,97</b>	<b>13,05</b>

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	СЕДЬМОЙ ДЕНЬ														
	ОБЕД														
71	Огурец свежий	1/60		0,54	0,09	4,71	11	0,02	10,3 5	-	-	9,3	16,8	10,2	0,42
88	Щи с курицей , со сметаной	250/12,5/ 10		1,3	4,2	12,8	65	0,06	10,8	0	0,9	111	173	12	0,13
251	Поджарка из свинины	75/25		11,3	11,1	11,3 2	203	0,02	0	0	0	3,9	146	10	0,4
171	Каша гречневая	1/150		4,95	5,65	29,5 4	191	0,16	0	0,05	0,8	120	100, 9	0,3	0,5
386	Варенец	1/200		5,8	5	8,4	102	0,06	0,6	40	0	248	0,2	28	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	1/50		3,36	0,66	29,6 4	118	0,11	0	-	0	37	120	11	1,68
ПР	Хлеб ржаной	1/50		2,24	0,44	19,7 6	82	0,04	0	-	0,36	19,2	42,4	5	1,24
	ИТОГО:			<b>29,49</b>	<b>27,1 4</b>	<b>116, 17</b>	<b>772</b>	<b>0,47</b>	<b>21,7 5</b>	<b>40,0 5</b>	<b>2,06</b>	<b>548, 4</b>	<b>599, 3</b>	<b>76,5</b>	<b>4,57</b>
	ПОЛДНИК														
ПР	Булочка с повидлом	1/100		5,05	4,79	17,3 8	108,0	0,07	0,9	0,4	2,3	137, 0	183, 5	25	0,30
389	Сок натуральный	1/200		0,5	0	11,7	47,0	0,03	10,0	0	0,75	80	2,6	15	0,7
	ИТОГО:			<b>5,55</b>	<b>4,79</b>	<b>29,08</b>	<b>155,0</b>	<b>0,11</b>	<b>10,9</b>	<b>0,4</b>	<b>3,05</b>	<b>217</b>	<b>186,1</b>	<b>40</b>	<b>1,65</b>
	ВСЕГО В ДЕНЬ			<b>35,04</b>	<b>31,93</b>	<b>145,2 5</b>	<b>927</b>	<b>0,58</b>	<b>32,65</b>	<b>40,45</b>	<b>5,11</b>	<b>765,4</b>	<b>785,4</b>	<b>116,5</b>	<b>6,22</b>



№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ВОСЬМОЙ ДЕНЬ														
	ОБЕД														
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	1/60		0,57	4,63	4,82	43	0,02	4,95	0	0,8	16,3 1	18,0 6	12	0,45
101	Суп гречневый с курицей	250/12,5		4,89	2,5	21,1	106	0,17	2,2	0	0	100	200	30	0,39
282	Оладьи из печени	1/100		10,58	10,6 4	9,4	239	0,26	4,78	20	1,6	42,4 5	283, 15	106,15	3,83
143	Овощное рагу	1/150		4,47	8,4	20,4	185	0,12	10	0	1	2,6	58	13	0,5
389	Сок	1/200		0,5	0	11,7	47	0,03	10	0	0,75	80	2,6	15	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	1/50		3,36	0,66	29,6 4	118	0,11	0	-	0	37	120	11	1,68
ПР	Хлеб ржаной	1/50		2,24	0,44	19,7 6	82	0,04	0	-	0,36	19,2	42,4	5	1,24
	ИТОГО:			<b>26,61</b>	<b>27,2 7</b>	<b>116, 82</b>	<b>820</b>	<b>0,75</b>	<b>31,9 3</b>	<b>20</b>	<b>4,51</b>	<b>297, 56</b>	<b>724, 21</b>	<b>192,15</b>	<b>8,79</b>
	ПОЛДНИК														
ПР	Булочка домашняя	1/100		5,1	5,8	9,76	101	0,04	0	0	0,36	9,20	42,4	10,0	1,24
389	Сок	1/200		0,5	0	11,7	47	0,03	10	0	0,75	80	2,6	15	0,7
	ИТОГО:			<b>5,6</b>	<b>5,8</b>	<b>21,46</b>	<b>148,0</b>	<b>0,07</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>1,11</b>	<b>89,2</b>	<b>45,0</b>	<b>25</b>	<b>1,94</b>

	ВСЕГО В ДЕНЬ			25,04	33,07	138,28	968,0	0,82	41,93	20	5,62	386,76	769,56	217,15	10,73
--	--------------	--	--	-------	-------	--------	-------	------	-------	----	------	--------	--------	--------	-------

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Md	Fe
	ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ														
	ОБЕД														
52	Свекла отв. с растительным маслом	1/60		0,53	4,53	2,64	62	0,2	1	0	0	137	63	12	0,3
113	Суп лапша домашняя с курицей	250/12,5		2,3	6,3	15,3	112	0,03	5,7	0,36	0,8	176	205	8	0,4
268	Биточки мясные по-селянски	100/50		10,84	11,68	9,32	143	0,14	0	0,06	1	20	128	12	0,57
171	Рис отварной	1/150		5,75	3,3	23,17	171	0,08	0	0	0	124	152	11	1,17
344	Кисель	1/200		0,8	0	11,6	132	0,01	4	0	0	40	27	4	0,4
ПР	Хлеб пшеничный	1/50		3,36	0,66	29,64	118	0,11	0	-	0	37	120	11	1,68
ПР	Хлеб ржаной	1/50		2,24	0,44	19,76	82	0,04	0	-	0,36	19,2	42,4	5	1,24
	ИТОГО:			<b>25,82</b>	<b>26,91</b>	<b>111,43</b>	<b>820</b>	<b>0,61</b>	<b>10,7</b>	<b>0,42</b>	<b>2,16</b>	<b>553,2</b>	<b>737,4</b>	<b>63</b>	<b>5,76</b>
	ПОЛДНИК														
ПР	Кольцо с орехами	1/100		4,82	10,4	25,4	57,0	10,0	0	1,0	0,3	58	13,0	0,5	3,47
344	Кисель	1/200		0,8	0	11,6	132	0,01	4	0	0	40	27	4	0,4

	ИТОГО:			5,62	10,4	37,0	189	10,0 1	4,0	1,0	0,3	98,0	40,0	4,5	3,87
	ВСЕГО В ДЕНЬ			31,44	36,95	148,43	1009,0	10,62	14,7	1,42	2,46	651,2	777,4	67,5	9,63

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюд 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Md	Fe
	ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ														
	ОБЕД														
102	Суп гороховый с курицей	250/12,5		2,8	9,58	15,94	152	0,29	1	0	1,5	53,0 2	95,4 2	37,02	2,67
466	Котлета куриная	1/100		11,56	10,3 6	0,4	148	0,00 7	0	0,007	1	20	248	22	0,85
309	Макароны отварные	1/150		6	5,89	33,66	207	0,07	0	0	0	18	87	16	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	1/50		3,36	0,66	29,64	118	0,11	0	-	0	37	120	11	1,68
ПР	Хлеб ржаной	1/50		2,24	0,44	19,76	82	0,04	0	-	0,36	19,2	42,4	5	1,24
389	Сок	1/200		0,5	0	11,7	47	0,03	10	0	0,75	80	2,6	15	0,7
	ИТОГО:			26,46	26,9 3	111,1	754	0,54	11	0,007	3,61	227, 22	595, 42	106,02	8,09
	ПОЛДНИК														
ПР	Булочка домашняя	1/100		5,1	5,8	9,76	101	0,04	0	0	0,36	9,20	42,4	10,0	1,24
385	Молоко кипяченое	1/200		5,8	5,0	9,6	107,0	0,08	2,6	40	0,75	240	180, 0	28	0,2
	ИТОГО:			10,9	10,8	19,36	208,0	0,12	2,6	40,0	1,11	249, 2	222, 4	38,0	1,44
	ВСЕГО В ДЕНЬ:			37,36	37,7 3	130,46	962	0,66	13,6	40,00 7	4,72	476, 42	817, 82	144,02	0,05