

УТВЕРЖДЕНО:

приказом директора МАОУ СОШ №6 г. Холмска

№ 352 от 28.08.2023

МЕНЮ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ

для учащихся 1-4 классов СОШ №6 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	Mg	Fe
	ПЕРВЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
204	Макароны с сыром	150/30		11,69	8,96	32,95	254	0,16	1,96	104	1,8	194,89	181,87	28,28	1,2
1	Бутерброд с маслом	50/10		4,13	7,11	22,54	138	0,05	1,5	30	0,56	19,72	39,37	7,35	0,61
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,13	0,02	15,2	62	0,007	8	0	0	20,3	8,25	4,4	0,3
338	Фрукт (яблоко)	1/100		0,4	0,4	9,8	47	-	1,83	-	-	14,2	4,4	2,4	0,36
	ИТОГО:			16,35	16,49	80,49	501	0,217	13,29	134	2,36	249,11	233,89	42,43	2,47
	ОБЕД														
71	Огурец/помидор свежий	30/30		0,54	0,09	1,71	11	0,02	10,35	-	-	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	12,05	0,9	93	62	16	0,57
271	Котлета домашняя	1/100		6,67	11,36	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:			26,36	26,2	117,00	717	0,597	22,71	113,55	2,12	279,97	368,82	67,88	7,02
	ВСЕГО В ДЕНЬ			42,71	42,69	197,49	1218	0,807	36	247,55	4,48	529,08	602,71	110,31	9,49

№ 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	Mg	Fe
ВТОРОЙ ДЕНЬ															
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
ЗАВТРАК															
174	Каша рисовая молочная с маслом	200/10		7,84	9,85	32,9 3	234	0,06	4,96	54,8	1,8	100, 97	97,4 4	16,46	0,63
209	Яйцо вареное	1/40		5,08	4,6	0,28	63	0,03	-	80	0,65	22	76,8	14,8	1
382	Какао с молоком	1/200		4,07	3,54	17,5 7	119	0,05	1,58	24,4	1,05	102, 2	24,5	21,34	0,47
ПР	Батон	1/50		1,86	0,72	21,2	108	0,11	-	-	-	32	65	4	1,2
338	Фрукт (груша)	1/100		0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	-	-	19	16	2	2,3
	ИТОГО:			19,25	19,0 1	82,2 8	571	0,27	11,5 4	159,2	3,5	276, 17	279, 74	58,6	5,6
ОБЕД															
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		11,35	8,95	14,9 2	143	0,06	1,2	40	2	14	107	15	0,5
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
389	Сок	1/200		0,5	0	11,7	47	0,03	10	0	0,75	80	2,6	15	0,7

	ИТОГО:			26,95	26,72	115,04	737	0,47	17,4	113	29,91	452,7	421,5	60,5	8,14
	ВСЕГО В ДЕНЬ			46,2	45,73	197,32	1308	0,74	28,94	272,2	33,41	728,87	701,24	119,1	13,74

№ 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	Mg	Fe	
	ТРЕТИЙ ДЕНЬ															
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах																
	ЗАВТРАК															
223	Запеканка творожная со сметаной	150/30		9,04	7,7	25,6	194	0,03	1,12	0,1	0,2	176	124	24	0,4	
378	Чай с сахаром и молоком	1/200		1,85	5,72	12,69	107	0,08	2,6	40	0,18	240	90	28	0,2	
3	Бутерброд с сыром	50/20		5,38	3,49	14,88	131	0,03	0,11	39,98	0,067	8,4	22,49	4,2	0,5	
ПР	Батон	1/50		1,86	0,72	15,2	108	0,11	0	0	0	32	35	14	1,2	
338	Фрукты (мандарин)	1/100		0,94	0,12	8,1	47	0,1	13,2	11	0,2	40	14	10	0,1	
	ИТОГО:			19,07	17,75	76,47	587,00	0,35	17,03	91,08	0,647	496,4	285,49	80,2	2,4	
	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 домашнему	50/200		17,57	10,25	20,68	256	0,32	4,65	-	0,3	40,98	157,45	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	Компот из ягод	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	436,49	76,09	4,8
	ВСЕГО В ДЕНЬ			45,57	40,66	193,07	1357	0,87	34,45	91,08	2,207	767,73	721,98	156,29	7,2

№ 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	Mg	Fe
	ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
210	Омлет натуральный	1/150		11,77	11,56	9,68	205	0,06	0,21	254,82	0,56	90,32	199,2	15,2	2,19
73	Икра кабачковая	1/60		1,01	4,85	12,36	69	0,04	6,51	0	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69
ПР	Батон	1/50		1,86	0,72	15,2	108	0,11	0	0	0	32	35	14	1,2
379	Кофейный напиток	1/200		4,56	1,99	20,92	113	0,38	0,04	0	0	128,78	0	12,88	0,08
338	Фрукты (яблоко)	1/100		0,4	0,4	9,8	47	-	1,83	-	-	14,2	4,4	2,4	0,36
	ИТОГО:			19,6	19,52	67,96	542	0,59	8,59	254,82	2,95	363,72	294,27	61,75	4,52
	ОБЕД														
70	Горошек консерв. /огурец солен.	30/30		3	2,4	4,5	24	0,023	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	50/200		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	3,466	408,2	604,8	62,7	4,48
	ВСЕГО В ДЕНЬ			46,45	45,95	183,64	1317	0,94	18,83	278,04	6,416	771,92	899,07	124,45	9
№ 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															
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
ЗАВТРАК															
71	Огурец/Помидор свеж.	30/30		0,54	0,09	1,71	11	0,02	10,35	-	-	9,3	16,8	10,2	0,42
233	Минтай в молочном соусе с сыром	80/10 0/5		8,35	15,28	14,92	125	0,06	1,2	40	2	14	107	15	0,5
171	Рис отварной	1/150		5,75	3,3	21,75	171	0,08	0	0	0	124	152	11	1,17
376	Чай с сахаром	200/1 5		0,07	0,02	5	60	-	0,03	-	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	1/100		3,36	0,66	29,64	118	0,11	0	-	0	37	120	11	1,68
338	Фрукты (груша)	1/100		0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	-	-	19	16	2	2,3
	ИТОГО:			18,47	19,65	83,32	532	0,29	16,58	40	2	214,4	414,6	50,6	6,35
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:			26,92	26,29	113,77	752	0,47	25,75	21,12	2,67	217,2	445,22	86,35	5,46
	ВСЕГО В ДЕНЬ			45,39	45,94	197,09	1284	0,76	42,33	61,12	4,67	431,6	859,82	136,95	11,81
№ 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	Ca	P	Md	Fe
	Шестой ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
174	Каша кукурузная молочная с маслом	200/10		6,63	5,1	42,47	180	0,09	0,96	54,8	0,5	138,77	153,61	31,61	1,71
14	Масло сливочное	1/20		0,08	4,25	0,13	66	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
209	Яйцо вареное	1/40		5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
ПР	Батон	1/50		1,86	0,72	15,2	108	0,11	0	0	0	32	35	14	1,2
382	Какао с молоком	1/200		4,07	3,54	17,57	119	0,05	1,58	24,4	1,05	102,2	24,5	21,34	0,47
338	Фрукты (мандарин)	1/100		0,94	0,12	8,1	47	0,1	13,2	11	0,2	40	14	10	0,1
	ИТОГО:			18,66	18,33	83,75	583	0,38	15,74	230,2	2,09	337,37	306,91	81,75	4,5
	ОБЕД														
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	20,65	171	0,1	8,025	0,07	0,16	107,92	164,02	54,4	1,3
284	Картофельная запеканка	1/200		12,56	14,89	28,97	285	0,26	4,78	20	1,6	42,45	283,15	106,15	3,83
349	Компот из с/ф	1/200		0,66	0,09	12,01	102	0,01	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69
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:			26,26	24,95	113,35	789	0,62	14,025	20,07	2,12	307,55	664,51	200,01	8,89
	ВСЕГО В ДЕНЬ			44,92	43,28	197,1	1372	1	29,765	250,27	4,21	644,92	971,42	281,76	13,39

№ Рец.	Наименование блюд	Выход Блюда 7-11 лет	Цена	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал.	Витамины (Мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Md	Fe
	СЕДЬМОЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
210	Омлет натуральный	1/150		13,77	11,56	17,65	215	0,06	0,21	254,82	0,56	90,32	199,2	15,2	2,19
73	Икра кабачковая	1/60		1,01	4,85	9,39	69	0,04	6,51	0	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,13	0,02	15,2	62	0,007	8	0	0	20,3	8,25	4,4	0,3
ПР	Батон	1/50		1,86	0,72	15,2	108	0,11	0	0	0	32	35	14	1,2
338	Фрукты (яблоки)	1/100		0,4	0,4	9,8	47	-	1,83	-	-	14,2	4,4	2,4	0,36
	ИТОГО:			17,17	17,55	67,24	501	0,217	16,55	254,82	2,95	255,24	302,52	53,27	4,74
	ОБЕД														
71	Огурец свежий	1/60		0,54	0,09	4,71	11	0,02	10,35	-	-	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	11,32	203	0,02	0	0	0	3,9	146	10	0,4
171	Каша гречневая	1/150		4,95	5,65	29,54	191	0,16	0	0,05	0,8	120	100,9	0,3	0,5

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:			26,61	27,2 7	116, 82	820	0,75	31,9 3	20	4,51	297, 56	724, 21	192,15	8,79
	ВСЕГО В ДЕНЬ			45,07	44,7 8	190, 79	1357	0,98 9	45,7	86,3 8	4,577	507, 66	915, 45	238,09	13,61

№ 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														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
223	Запеканка творожная со сметаной	150/30		7,04	8,1	21,0 7	184	0,03	1,12	0,1	0,2	176	124	24	0,4
1	Бутерброд с маслом	50/10		4,13	8,4	26,0 5	118	0,05	0,5	30	0,2	14,7	39,3 7	7,35	0,61
379	Кофейный напиток	1/200		4,56	1,99	20,9 2	113	0,38	0,04	0	0	128, 78	0	12,88	0,08
ПР	Батон	1/50		1,86	0,72	15,2	108	0,11	0	0	0	32	35	14	1,2
338	Фрукт (мандарин)	1/100		0,94	0,12	8,1	47	0,1	13,2	11	0,2	40	14	10	0,1

	ИТОГО:			18,53	19,33	91,34	570	0,67	14,86	41,1	0,6	391,48	212,37	68,23	2,39
	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	Компот из ягод	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:			25,82	26,91	111,43	820	0,61	10,7	0,42	2,16	553,2	737,4	63	5,76
	ВСЕГО В ДЕНЬ			44,35	46,24	202,77	1390	1,28	25,56	41,52	2,76	944,68	949,77	131,23	8,15

№ 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
	ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ														
Молоко промышленного производства в тетра-пакетах															
	ЗАВТРАК														
24	Салат из св. огурцов и помидоров	1/60		0,57	4,63	4,82	42	0,02	4,95	0	0,8	16,31	18,06	12	0,45
265	Плов из свинины	50/200		13,4	13,35	21,86	297	0,07	0,9	0,4	2,3	137	183,5	25	0,3

377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,13	0,02	15,2	62	0,007	8	0	0	20,3	8,25	4,4	0,3
ПР	Хлеб пшеничный	1/50		3,36	0,66	29,64	118	0,11	0	-	0	37	120	11	1,68
338	Фрукт (яблоко)	1/100		0,4	0,4	9,8	47	-	1,83	-	-	14,2	4,4	2,4	0,36
	ИТОГО:			17,86	19,06	81,32	566	0,207	15,68	0,4	3,1	224,81	334,21	54,8	3,09
	ОБЕД														
102	Суп гороховый с курицей	250/12,5		2,8	9,58	15,94	152	0,29	1	0	1,5	53,02	95,42	37,02	2,67
466	Котлета куриная	1/100		11,56	10,36	0,4	148	0,007	0	0,007	1	20	248	22	0,85
309	Макаронны 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	26,93	111,1	754	0,547	11	0,007	3,61	227,22	595,42	106,02	8,09
	ВСЕГО В ДЕНЬ			44,32	45,99	192,42	1320	0,754	26,68	0,407	6,71	452,03	929,63	160,82	11,18