

Утверждено

Генеральным директором ООО «Школьное питание»

Е.С. Колеватов



Согласовано

Директор МБОУ «Вавожская СОШ»

Е.Н. Судимова



**Основное двухнедельное циклическое меню на обеды
для организации питания учащихся 7-11 лет
в МБОУ «Вавожская СОШ»
(осенне-зимний сезон)**

2022-2023гг.

МЕНЮ

Меню в яловж сош 2021 обед 7-11

Код б/продукта	Наименование б/продукта	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		ЭЦ, ккал
			всего	в г.ч. жив.	всего	в г.ч. раст.	всего	в г.ч. раст.	
1 день									
Обед									
19/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,25	0,00	4,00	4,54	18,55	123,06	
23/8	Тефтели из мяса говядины	80	11,36	10,90	9,73	0,14	8,44	165,16	
9/11	Соус томатный	40	0,36	0,02	1,55	0,02	2,19	23,99	
57/3	Макаронные изделия отварные	155	5,49	0,04	3,90	0,69	35,26	197,59	
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,00	0,03	0,03	21,87	82,31	
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,88	
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	
	Итого за 'Обед'		27,92	10,96	19,97	6,17	126,96	785,00	
	Итого за день		27,92	10,96	19,97	6,17	126,96	785,00	
	Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)		77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	
	Отклонение		-49,08	10,96	-59,03	6,17	-208,04	-1565,00	
	Содержание, % от калорийности		15,00		24,00		62,00		
2 день									
Обед									
14/2	Пупырышки (удмуртское блюдо)	200	2,76	1,27	3,05	2,32	13,33	90,51	
9/7	Виточки (котлеты) рыбные	80	10,97	10,11	1,60	0,10	6,42	84,39	
3/3	Картофельное пюре	150	3,08	0,62	4,22	0,53	22,34	138,46	
	Соус томатный №547	40	0,85	0,01	1,47	0,03	3,83	31,93	
	Соус красный основной №528	40	4,45	0,00	4,26	0,04	25,14	126,55	
	Соус красный основной №528	40	4,45	0,00	4,26	0,04	25,14	126,55	
3/10	Компот из яблок	200	0,07	0,00	0,07	0,07	11,77	45,53	

Итого за 'Обед' 26,64 12,00 18,93 3,13 107,96 643,91
 Итого за день 26,64 12,00 18,93 3,13 107,96 643,91
 Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20-7-11 лет) 77,00 0,00 79,00 0,00 335,00 2350,00
 Отклонение -50,36 12,00 -60,07 3,13 -227,04 -1706,09
 Содержание, % от калорийности 19,00 30,00 52,00

3 день

Обед									
7/2	Шри из свежей капусты со сметаной	200	1,56	0,21	2,94	2,14	7,55	60,53	
2/9	Мясо кур отварное в соусе	120	12,41	12,78	12,05	0,05	2,63	168,39	
9/4	Каша рисовая вязкая с маслом сливочн	150	2,20	0,03	2,84	0,33	26,68	140,73	
	Соус красный основной №528	40	4,45	0,00	4,26	0,04	25,14	126,55	
	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,88	
15/10	Чай с лимоном	200	0,05	0,00	0,01	0,01	8,97	34,61	
Итого за 'Обед'			24,65	13,02	22,50	2,97	99,11	665,68	
Итого за день			24,65	13,02	22,50	2,97	99,11	665,68	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20-7-11 лет)			77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	
Отклонение			-52,35	13,02	-56,50	2,97	-235,89	-1684,32	
Содержание, % от калорийности			16,00	32,00	52,00				

4 день

Обед									
18/2	Суп картофельный с макаронными изд	200	2,55	0,00	3,88	4,41	18,97	119,64	
3/4	Каша гречневая вязкая	150	4,60	0,03	4,04	1,20	24,00	144,65	
	Биточки паровые из мяса свинины №4	80	8,55	8,06	18,19	0,00	6,81	225,23	
	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,88	
	Соус красный основной №528	40	4,45	0,00	4,26	0,04	25,14	126,55	
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,00	0,03	0,03	21,87	82,31	
Итого за 'Обед'			24,64	8,09	30,80	6,07	124,93	833,25	
Итого за день			24,64	8,09	30,80	6,07	124,93	833,25	
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20-7-11 лет)			77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00	
Отклонение			-52,36	8,09	-48,20	6,07	-210,07	-1516,75	
Содержание, % от калорийности			13,00	35,00	52,00				

5 день

Обед

3/2	Борщ со сметаной	200	1,80	0,21	4,73	4,17	12,12	94,70
	Огурец свежий	30	0,23	0,00	0,03	0,03	0,96	4,38
3/9	Рагу из мяса кур	250	12,54	10,32	12,54	6,14	21,98	249,07
	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,88
	Соус красный основной №528	40	4,45	0,00	4,26	0,04	25,14	126,55
37/10	Напиток из лимонника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74
Итого за 'Обед'			23,22	10,53	22,06	10,88	102,93	665,31
Итого за день			23,22	10,53	22,06	10,88	102,93	665,31
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00
Отклонение			-53,78	10,53	-56,94	10,88	-232,07	-1684,69
Содержание, % от калорийности			15,00		32,00		53,00	

6 день

Обед

	Уха со взбитым яйцом №60 2008	200	5,31	4,46	2,44	0,00	9,59	80,61
	Соус красный основной №528	40	4,45	0,00	4,26	0,04	25,14	126,55
	Плов из птицы, дичи или кролика №44	250	10,29	7,04	5,34	0,54	36,13	232,74
	Напиток из сухофруктов Реш. худ. сов.	200	0,21	0,00	0,01	0,00	15,81	59,31
	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,88
Итого за 'Обед'			24,23	11,50	12,45	0,97	114,81	634,09
Итого за день			24,23	11,50	12,45	0,97	114,81	634,09
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00
Отклонение			-52,77	11,50	-66,55	0,97	-220,19	-1715,91
Содержание, % от калорийности			16,00		19,00		65,00	

7 день

Обед

	Соус красный основной №528	40	4,45	0,00	4,26	0,04	25,14	126,55
--	----------------------------	----	------	------	------	------	-------	--------

-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,88
33/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,88	0,21	4,76	4,21	11,86	95,37
12/7	Тефтели из рыбы в соусе	130	11,07	10,02	6,03	2,21	11,26	143,32
57/3	Макаронные изделия отварные	150	5,31	0,04	3,77	0,66	34,12	191,21
1/10	Компот из яблок и кураги	200	0,28	0,00	0,03	0,03	18,88	71,54
Итого за 'Обед'			26,96	10,26	19,26	7,55	129,40	762,88
Итого за день			26,96	10,26	19,26	7,55	129,40	762,88
Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00
Отклонение			-50,04	10,26	-59,74	7,55	-205,60	-1587,12
Содержание, % от калорийности			15,00		24,00		61,00	

8 день

Обед

Соус красный основной №528

Хлеб пшеничный

Борщи со сметаной

Капша гречневая вязкая

Биточки паровые из мяса свинины №4

Соус томатный

Компот из сухофруктов и шиповника

Итого за 'Обед'

Итого за день

Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)

Отклонение

Содержание, % от калорийности

40	4,45	0,00	4,26	0,04	25,14	126,55
60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,88
200	1,80	0,21	4,73	4,17	12,12	94,70
150	4,54	0,01	2,80	0,00	23,75	132,34
80	8,55	8,06	18,19	0,00	6,81	225,23
50	0,43	0,01	0,67	0,03	2,71	18,35
200	0,43	0,00	0,09	0,09	17,01	63,53
Итого за 'Обед'			24,17	8,28	31,13	795,58
Итого за день			24,17	8,28	31,13	795,58
Норма (СанПин 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			77,00	0,00	79,00	2350,00
Отклонение			-52,83	8,28	-47,87	-1554,42
Содержание, % от калорийности			13,00		37,00	50,00

9 день

Обед

Соус красный основной №528

Хлеб пшеничный

Ши из свежей капусты со сметаной

Колбаса (порциками)

40	4,45	0,00	4,26	0,04	25,14	126,55
60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,88
200	1,56	0,21	2,94	2,14	7,55	60,53
80	8,80	9,36	16,05	0,00	0,15	180,21

3/3	Картофельное пюре	150	3,08	0,62	4,22	0,53	22,34	138,46
9/11	Соус томатный	30	0,27	0,01	1,16	0,02	1,64	17,99
3/10	Компот из яблок и черносливя	200	0,13	0,00	0,05	0,05	13,77	52,48

Итого за "Обед"

Итого за день
 Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)

Отклонение
 Содержание, % от калорийности
 22,26
 22,26
 77,00
 -54,74
 13,00
 10,20
 29,09
 79,00
 49,91
 39,00
 3,18
 0,00
 3,18
 -236,28
 48,00
 98,72
 98,72
 335,00
 -1638,90
 711,10
 711,10
 2350,00
 -1638,90

10 день

Обед

	Соус красный основной №528	40	4,45	0,00	4,26	0,04	25,14	126,55
	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,88
18/2	Суп картофельный с макаронными изд	200	2,55	0,00	3,88	4,41	18,97	119,64
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	14,34	12,51	11,70	1,67	12,13	211,62
	Каша пшениная вязкая № 302 (сб. шк.)	150	3,39	0,01	2,59	0,00	19,95	116,34
28/10	Напиток из чая с соком	200	0,16	0,00	0,03	0,01	9,88	38,78

Итого за "Обед"

Итого за день

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)

Отклонение
 Содержание, % от калорийности
 28,86
 28,86
 77,00
 -48,14
 16,00
 12,52
 22,86
 22,86
 79,00
 -56,14
 29,00
 6,53
 6,53
 114,22
 114,22
 335,00
 -220,78
 55,00
 747,81
 747,81
 2350,00
 -1602,19

Итого за период

Содержание, % от калорийности

253,55
 14,00
 107,36
 229,05
 52,18
 1134,72
 17244,61
 57,19