

Утверждено
Генеральным директором ООО «Школьное питание»
Е.С. Колыватов



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

Согласовано
Директор МБОУ «Вавожская СОШ»
Е.Н. Судимова



2022-2023гг.

МЕНЮ

Меню вавож сош 2022 завтраки 7-11

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		

1 день

Завтрак

18/4	Каша пшеничная молочная с маслом сл	150	4,76	5,06	3,92	0,00	25,15	153,22
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03
14/10	Чай	200	0,04	0,00	0,01	0,01	9,11	34,81
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,44
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01
Итого за 'Завтрак'			8,80	5,10	8,11	0,57	60,90	346,52
Итого за день			8,80	5,10	8,11	0,57	60,90	346,52
Норма (СанГигН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00
Отклонение			-68,20	5,10	-70,89	0,57	-274,10	-2003,48
Содержание, % от калорийности			10,00		22,00		68,00	

2 день

Завтрак

7/4	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	4,79	1,77	5,56	1,67	21,87	154,20
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,44
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01
15/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	0,01	0,01	9,11	35,68
Итого за 'Завтрак'			8,87	1,81	9,75	2,25	57,62	348,37
Итого за день			8,87	1,81	9,75	2,25	57,62	348,37

Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)
Отклонение
Содержание, % от калорийности

77,00 0,00 79,00 0,00 335,00 2350,00
-68,13 1,81 -69,25 2,25 -277,38 -2001,63
10,00 26,00 64,00

3 день

Завтрак

23/2	Суп молочный с лапшой	200	3,44	2,34	3,67	0,16	12,37	95,47
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,44
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01
8/10	Кисель из клюквы с витамином С	200	0,11	0,00	0,04	0,04	27,73	108,48

Итого за 'Завтрак'

Итого за день

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

Отклонение

Содержание, % от калорийности

7,55 2,38 7,89 0,75 66,74 362,44
7,55 2,38 7,89 0,75 66,74 362,44
77,00 0,00 79,00 0,00 335,00 2350,00
-69,45 2,38 -71,11 0,75 -268,26 -1987,56
9,00 20,00 71,00

4 день

Завтрак

14/4	Каша пшеница молочная с маслом слив.	150	4,90	1,76	4,47	0,99	24,41	156,33
	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,44
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01
14/10	Чай	200	0,04	0,00	0,01	0,01	9,11	34,81

Итого за 'Завтрак'

Итого за день

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

Отклонение

Содержание, % от калорийности

8,94 1,80 8,67 1,56 60,16 349,63
8,94 1,80 8,67 1,56 60,16 349,63
77,00 0,00 79,00 0,00 335,00 2350,00
-68,06 1,80 -70,33 1,56 -274,84 -2000,37
10,00 23,00 67,00

5 день

Завтрак

8/4	Каша рисовая молочная с маслом слив	150	4,53	2,20	4,36	0,38	32,79	187,78
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,44*
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01
15/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	0,01	0,01	9,11	35,68

Итого за 'Завтрак'

Итого за день

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

Отклонение

Содержание, % от калорийности

8,62 2,24 8,55 0,95 68,54 381,95
 8,62 2,24 8,55 0,95 68,54 381,95
 77,00 0,00 79,00 0,00 335,00 2350,00
 -68,38 2,24 -70,45 0,95 -266,46 -1968,05
 9,00 21,00 70,00

6 день

Завтрак

2/4	Каша гречневая молочная с маслом сли	150	5,43	1,73	4,98	0,97	25,16	161,30
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,44
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01
14/10	Чай	200	0,04	0,00	0,01	0,01	9,11	34,81

Итого за 'Завтрак'

Итого за день

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

Отклонение

Содержание, % от калорийности

9,47 1,77 9,17 1,54 60,91 354,59
 9,47 1,77 9,17 1,54 60,91 354,59
 77,00 0,00 79,00 0,00 335,00 2350,00
 -67,53 1,77 -69,83 1,54 -274,09 -1995,41
 11,00 24,00 65,00

7 день

Завтрак

23/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с	150	3,74	2,24	4,41	0,38	19,80	132,76
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,44

-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01
15/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	0,01	0,01	9,11	35,68
Итого за 'Завтрак'			7,82	2,28	8,60	0,96	55,56	326,92
Итого за день			7,82	2,28	8,60	0,96	55,56	326,92
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00
Отклонение			-69,18	2,28	-70,40	0,96	-279,44	-2023,08
Содержание, % от калорийности			10,00		24,00		66,00	

8 день

Завтрак

23/2	Суп молочный с лапшой	200	3,44	2,34	3,67	0,16	12,37	95,47
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,44
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01
8/10	Кисель из клюквы с витамином С	200	0,11	0,00	0,04	0,04	27,73	108,48
Итого за 'Завтрак'			7,55	2,38	7,89	0,75	66,74	362,44
Итого за день			7,55	2,38	7,89	0,75	66,74	362,44
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00
Отклонение			-69,45	2,38	-71,11	0,75	-268,26	-1987,56
Содержание, % от калорийности			9,00		20,00		71,00	

9 день

Завтрак

18/4	Каша пшеничная молочная с маслом с/	150	4,76	5,06	3,92	0,00	25,15	153,22
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,44
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01
14/10	Чай	200	0,04	0,00	0,01	0,01	9,11	34,81
Итого за 'Завтрак'			8,80	5,10	8,11	0,57	60,90	346,52
Итого за день			8,80	5,10	8,11	0,57	60,90	346,52
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет)			77,00	0,00	79,00	0,00	335,00	2350,00

Отклонение -68,20 5,10 -70,89 0,57 -274,10 -2003,48
 Содержание, % от калорийности 10,00 22,00 68,00

10 день

Завтрак

17/4	Каша ячневая молочная с маслом слив	150	4,48	1,76	3,95	0,39	25,26	150,83
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0,00	0,07	33,03
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,44
15/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,00	0,01	0,01	9,11	35,68
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01

Итого за 'Завтрак'

Итого за день

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

Отклонение

Содержание, % от калорийности

8,56 1,80 8,14 0,96 61,01 345,00
 8,56 1,80 8,14 0,96 61,01 345,00
 77,00 0,00 79,00 0,00 335,00 2350,00
 -68,44 1,80 -70,86 0,96 -273,99 -2005,00
 10,00 22,00 68,00

Итого за период

Содержание, % от калорийности

84,98 26,66 84,88 10,86 619,08 3524,38
 9,64 21,68 68,09