Утверждаю :
Директор
МБОУ «Матвеевская ООШ»
Доронин Ю.М.
31.08.2022

Примерное 12-дневное меню для организации питания школьников
на 2022-2023 учебный год
для возрастной группы детей 7-11 лет,
МБОУ «Матвеевская основная общеобразовательная школа»
Сорочинского городского округа Оренбургской области

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход 7-11 л	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
1 день	Завтрак						B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
№ 10	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	6	12	21,7	102	0,0563	0,0675	0,015	0,135	7,035	6,3525	30,6	0,3525
№ 31	Гуляш из мяса кур	90	4,9	7,9	20	211	0,26				37,2			1,92
№ 32	Чай с сахаром и лимоном	200	0,6	0	3,1	41	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
ГОСТ 26983-2015	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	1,1	24	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
ТР ТС 021/2011	Фрукты	100	7,1		42	105	0,24			1,2	27,6	101	39,6	2,28
		580	**19,8**	**20,3**	**87,9**	**483**								

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход 7-11 л	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
2 день	**Завтрак**						B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
№ 3	Каша пшённая молочная вязкая с маслом сливочным	150	2,6	6,8	5,3	184,6	0,1076	0,416	0,011	0,075	103,21	53,33	7,95	0,06
№ 2	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205,6	1,6	0,1	0,2	0,2	152	21	125	0,5
ТР ТС 021/2011	Яблоко	100	0,2	0,2	10	70	0,02	5	2,5	0,1	8	0,2	4,5	1,1
ГОСТ 26983-2015	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,4	2,9	24	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
ГОСТ 32260-2013	Сыр	20	4,6	5,9	0	72,8	0,1	0,1	0	0	133	0,2	4,5	0,9
		510	**16,04**	**19,1**	**52,6**	**557**								

День\№ р-ры	День\№ р-ры	Выход 7-11 л	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
	3 день													
3 день	Завтрак						B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
№ 14	Котлета натуральная из мяса	90	8,2	7,6	12	205	0	1,07	0	0	8,93	4,13	18,27	0,27
№ 73	Рис отварной с овощами	150	3,64	5,37	19,5	123,3	0,03	0	0	0	1,35	24,4	0	0,52
ГОСТ 24901-2014	Зефир	50	1,1	1,45	1,2	70	0,24			1,2	27,6	101	39,6	2,28
№ 33	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0	-	-	11	1,4	2,8	0,3
ГОСТ 26983-2015	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	1,1	24	0,1	0	0	0,4	9,2	13	34	0,8
		530	**14,21**	**14,84**	**48,8**	**482,3**								

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход 7 11 л	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
4 день	Завтрак						B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
№ 74	Каша молочная "Дружба" вязкая с маслом сливочным	150	14	8	4,7	179,91	0,07	0,07	0,05	0,02	104	29,33	120,83	0,33
№ 33	Чай с сахаром	200	1,1		0,02	116,19					1			0
ГОСТ 26983-2015	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	1,1	1,1	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
ТР ТС 021/2011	Апельсин	100	0,3	0,2	15	100	0,02	5	2,5	0,1	8	0,2	4,5	1,1
ГОСТ32260-2013	Сыр	20	4,6	5,9	0	72,8	0,06	0,1	0	0	133,3	0,2	4,5	0,87
		510	**21,2**	**14,5**	**20,82**	**470**								

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход 7-11 л	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
5 день	Завтрак						B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
№ 15	Макароны отварные с маслом сливочным	150	1,39	7,9	5,14	128,1	0,05	0	0	0	39,65	26,38	201,6	1,19
№ 76	Гуляш из мяса говядины	90	4,56	1,91	24	211	0,02				17,4			1,22
№ 32	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	5,2	62	-	2,83	-	-	14,2	2,4	4,4	0,36
ГОСТ 24901-2014	Печенье	50	12	1,45	21	70	0,03				6,15			0,34
ГОСТ 26983-2015	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	1,1	24	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
		530	**19,28**	**11,68**	**56,44**	**495,1**								

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход 7-11 л	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
6 день	Завтрак						B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
№ 42	Овощи тушёные с мясом кур	160	6,71	14,46	20,27	298	0,18	2,56	0,04	1,09	66,9	24,4	160	2,68
№ 13	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	7,88	114,6	0,01	0,9	0,01	0,1	14,2	5,14	4,4	0,95
ТР ТС 021/2011	Апельсин	100	0,2	0,2	10	70	0,02	5	2,5	0,1	8	0,2	4,5	1,1
ГОСТ 226983-2015	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	1,1	24	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
		500	**8,27**	**15,22**	**39,25**	**506,6**								

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход 7-11 л	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
7 день	Завтрак						B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
№ 10	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	2,4	7,62	10,13	121,2	0,05625	0,0675	0,015	0,135	7,035	6,3525	30,6	0,3525
№ 14	Котлета натуральная из мяса	90	8,59	8,57	12,51	83,61	0,264				37,2			1,92
№ 25	Соус красный основной	50	1,3	2,4	14,2	34	0,08	0,04	0,03	0,15	7,9	3	5,32	0,48
№ 33	Чай с сахаром	200	1,36		12	116,19					1			0
ГОСТ 26983-2015	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	1,1	24	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
ГОСТ 24901-2014	Кондитерское изделие	20	1,2	1,45	21	108	0,24			1,2	27,6	101	39,6	2,28
		550	**16,05**	**20,44**	**70,94**	**487**								

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход 7-11 л	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
8 день	Завтрак						B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
№ 44	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	160	3,9	5,27	13,09	255,4	0,062	0,431			101,77			0,384
№ 2	Какао с молоком	200	4,8	4,8	34,4	195,6	1,59	0,06	0,19	0,17	152,2	21,34	124,6	0,48
ТР ТС 021/2011	Апельсин	100	0,2	0,2	24,9	65	0,02	5	2,5	0,1	8	0,2	4,5	1,1
ГОСТ 26983-2015	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	1,1	19	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
№ 64	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	42,8	0	0	0	0	22	0	0	1
		540	**15,2**	**15,27**	**73,79**	**577,8**								

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход 7-11 л	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
9 день	Завтрак						B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
№ 42	Овощи тушёные	150	3,31	9,05	20,27	104	0,18	2,56	0,04	1,09	66,9	24,4	160	2,68
№ 49	Биточки мясные запеченные	90	6,29	1,7	17,74	199,9	0	0,16	0	0,1	58,7	41,3	141	0,96
ГОСТ 24901-2014	Кондитерское изделие	50	1,2	1,45	24	108	0,24			1,2	27,6	101	39,6	2,28
№ 35	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20,2	114,6	0,02	4	0,02	0,2	14	8	14	2,8
ГОСТ 26983-2015	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	1,1	24	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
		530	**13**	**12,6**	**83,31**	**550,5**								

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход 7 11 л	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
10 день	Завтрак						B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
№ 15	Макароны отварные с маслом сливочным	180	2,8	1,5	16,14	89,5	0,05	0	0	0	39,65	26,38	201,6	1,19
№ 50	Бефстроганов из курицы	100	10	6,03	25,57	179,8	0,02				17,4			1,22
№ 32	Чай с сахаром и лимоном	180	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	-	14,2	2,4	4,4	0,36
ГОСТ 24901-2014	Зефир	50	1,2	1,45	1,9	140	0,03				6,15			0,34
ГОСТ 26983-2015	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	1,1	24	0,1	0	0	0,4	9,2	13	34	0,8
		550	**15,33**	**9,4**	**59,91**	**495,3**								

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход 7-11 л	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
11 день	Завтрак						B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
№ 16	Плов из отварного мяса	160	2,79	14	15,78	247	0,62	0,37			14,7			2,3
№ 35	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	25,4	94	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
ТР ТС 021/2011	Яблоко	100	5,8	0	21,36	105	0,03				6,15			0,34
ГОСТ 26983-2015	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	1,1	24	0,1	0	0	0,4	9,2	13	34	0,8
		500	**10,39**	**14,4**	**63,64**	**470**								

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход 7-11 л	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
12день	Завтрак						B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
№ 5	Рыба тушеная в томат.соусе	90	4,56	6,003	12,8	125,1	0	0,48	0	0	11,2	17,6	146	2,24
№ 4	Пюре гороховое	150	8,8	9,2	15,6	110,1	0,75	0	1,16	0	108	98,5	305	6,27
№ 25	Соус красный основной	50	1,3	2,4	14,2	98	0,08	0,04	0,03	0,15	7,9	3	5,32	0,48
ГОСТ 26983-2015	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	1,1	**24**	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
№ 33	Чай с сахаром	200	0,07	0,022	15	60	-	0	-	-	11	1,4	2,8	0,3
ТР ТС 021/2011	Апельсин	100	0,2	0,2	10	70	0,015	5	2,5	0,1	8	0,2	4,5	1,1
		630	**16,13**	**18,225**	**68,7**	**487,2**	**Витамины**				**Минеральные вещества**			