



Примерное десятидневное меню питания обучающихся

МБОУ «Умётская СОШ»

осень-зима на 2022-2023 учебный год

День 1
Понедельник
Осенне-зимний период (7-11 лет)



Наименование блюда	I порция		Пищевые вещества		к/кал эн. ценнос	Витамины			Минеральные вещества			
	брутто	нетто	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Каша рисовая молочная	200/5		16,2	36,98	262,5	0,03	0	2	5,9	67	21,8	0,47
рис длиннозерный	44	44										
сахарный песок	6	6										
молоко	164	164										
масло сливочное	5	5										
соль поваренная	0,3	0,3										
Бутерброд с сыром	50		9,48	24,9	110,1	0,04	10,1	0,04	142,2	112,6	21,4	1,2
хлеб пшеничный	35	35										
сыр Голландский	15	15										
Кофейный напиток	200		1,767	23,78	105,26	0,012	0,142	0,012	66,897	55,055	4,55	0,059
кофейный напиток	8	8										
молоко	100	100										
сахарный песок	15	15										
Яблоко	100		0,4	9,4	44	0,05	6,2	1,7	13,05	11	9	2,2
Печенье	3	3	3,92	29,7	166,8	0,06	0	0	11,05	39,2	16	0,8
Всего за завтрак	40		30,847	124,76	688,66	0,192	16,442	3,752	239,097	284,855	72,75	4,729
Обед												
Салат из свеклы	100		0,9	5	56	0,01	5,7	0	35,15	41	21	1,3
свекла столовая	122	94										
масло подсолнечное	6	6										
соль поваренная	0,2	0,2										
Суп картофельный с рыбными консервами	200		6,89	11,47	133,8	0,08	7,29	12	36,24	141,22	37,88	3,2
картофель	75-93	56										
марсель	17,3	13										
лук	7,6	6										
масло растительное	3	3										
консервы "сайра"	32	32										
рис длиннозерный	4	4										
соль поваренная	0,5	0,5										
Шницель говяжий	80		12,44	12,56	183	0,08	0,12	23	35	133,1	25,7	1,2
говядина	65	51										
молоко	14	10										
хлеб пшеничный	14	14										
лук	7	7										
супари паншированные	8	8										
соль поваренная	0,5	0,5										
Мажаронные изделия отварные	5	5										
масло подсолнечное	150		5,52	26,45	168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11
соль	0,3	0,3										
мажаронные изделия	51	51										
масло сливочное	5,3	5,3										
Компот из сухофруктов + инт. С	200		0,04	24,76	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18
сухофрукты	20	20										
сахарный песок	15	15										
Хлеб пшеничный	50		3,8	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
Хлеб ржаной	50		2,75	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
Всего за обед	32,34		25,13	122,14	833,67	0,41	13,278	56	141,17	484,59	151,7	9,59
Всего за завтрак и обед	63,187		46,743	246,9	1522,33	0,602	29,72	59,752	380,267	769,445	224,5	14,319

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ "Уметская СОШ"
Г.П. Окулыкова



Наименование блока	I порция		Пищевые вещества				к/кал эн. лениос		Витамины			Минеральные вещества					
	брутто	нетто	Белок	Жиры	Углеводы	к/кал эн. лениос	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак																	
Завтрак из творога с молоком стуженым	150/20		27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	226,4	344,91	48,92	0,84				
Рисовый	141																
Яйр. яичная	10																
Свареный рис	10																
Ябло. стуженое	4	1/10															
Сметана	5	5															
Творог пастеризованный	5	5															
Молоко стуженое	20	20															
Итого в завтраке	200		0,434	0	12,725	46,033	0,02	0,08	0	3,094	2,795	0,55	0,002				
Каша с маком	4	4															
Свареный рис	15	15															
Молоко	170	170															
Белок	100	100	0,7	0	10,2	45	1,7	4,8	0,06	22,7	18,6	23,4	11,2				
Итого за завтрак	28,974		18	55,325	370,633	1,81	5,62	0,39	252,194	366,305	72,87	12,042					
Обед																	
Салат вегетарианский	100		1,37	4,08	8,84	52,34	0,16	11,37	0,16	44,88	7,47	25,67	2,08				
Суп куриный	67	60															
Яйр. яичная	23	20															
Молоко	17	15															
Свареный рис	0,4	0,4															
Сметана	4	4															
Молоко стуженое	0,6	0,6															
Итого за обед	200		1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	34,66	38,1	17,8	0,64				
Суп куриный	50,7	40															
Суп куриный	50,1	34															
Яйр. яичная	10,7	8															
Молоко	9,6	8															
Сметана	4	4															
Молоко стуженое	32,4	22															
Сметана	5	5															
Молоко стуженое	0,2	0,2															
Итого за обед	80	0,2	10,64	3,76	7,67	107	0,07	0,34	21	42,7	146,8	24	0,59				
Каша рисовая	80	74															
Суп куриный	10	10															
Яйр. яичная	0,5	0,5															
Молоко стуженое	10	10															
Сметана	7	7															
Молоко стуженое	0,2	0,2															
Молоко стуженое	7	7															
Итого за обед	150		3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	27,75	86,6	0,01				
Каша рисовая	21,4	128															
Суп куриный	23,7	22															
Молоко	5,3	5															
Сметана	0,2	0,2															
Итого за обед	200		1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	14	8,8	1,8					
Суп куриный	50	200															
Суп куриный	3,8	0,45															
Суп куриный	2,75	0,5															
Итого за обед	24,02	17,7	105,85	654,61	48,65	46,66	196,74	362,62	208,9	7,72							
Итого за обед	52,994	35,7	161,175	1025,243	2,42	54,27	47,05	448,934	728,925	381,77	19,762						



Исходные данные	I период		Пищевые вещества		к-л. эн. ценност	Витаминны				Минеральные вещества				
	брутто	нетто	Белок	Жир		Углевод	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
Углеводородный (глицериды)	200		5,97	5,48	17,08	0,11	0,91	30,6	160,88	165,66	46,46	1,13		
	130	130												
	26	26												
	1,6	1,6												
	2	2												
	200/10	10	3,8	0,45	24,9	0,08	0	0	13,2	41,5	17,53	0,8		
	4	4	3,53	3,72	25,49	0,01	1,3	0,01	122	90	14	0,56		
	170	170												
	15	15												
	100	100	2,25	2,94	22,32	0,02	0,02	0	3	8,7	27	0,63		
Жиры	100		0,7	0	10,2	1,7	4,8	0,06	22,7	18,6	23,4	11,2		
	16,24	12,59	12,59		99,99	1,92	7,03	30,67	321,78	324,46	128,39	14,32		
	Обла													
	100		0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0	22,42	9,1	16,57	0,31	
	6,72	11,47												
	6,89	6,72	6,89		11,47	133,8	0,08	7,29	12	36,24	141,22	37,88	3,2	
	Витаминный (глицериды)	200												
		112	109	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	128	0,03	24,36	194,69	26,01	2,32
		15	10											
		13	10											
5		5												
1,5		1,5												
4		4												
0,2		0,2												
60,6		60	7,46	5,11	35,84	230,45	0,18	0	0	12,98	308,5	67,5	3,95	
0,3		0,3												
5,3	5,3													
200/155	2	0,2	0	35,8	46,5	0,02	0,8	0	3	2,8	0,5	0,02		
15	15													
5	5													
50	50	3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8		
35,12	32,77	35,12		17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8		
51,36	45,36	51,36		93,28	631,39	0,47	155,56	12,03	99	556,31	148,46	9,8		
				193,27	1201,51	2,39	162,59	42,7	420,78	800,77	276,85	24,12		



УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы "Уметская СОШ"
 Т.П. Окунькова

Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			Ювелирные изделия	Витамины				Минеральные вещества				
	брутто	нетто	Белок	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
Омлет	60	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	3,45	114,2	260,5	19,5	2,94		
Омлет	22														
Омлет	6														
Омлет с сыром	0,1	0,1	9,48	7,43	24,9	110	0,04	10,1	0,04	142,2	112,6	21,4	1,2		
Омлет с сыром	35														
Омлет с сыром	15														
Омлет с сыром	8		1,767	1,363	23,78	105,26	0,012	0,142	0,012	66,897	55,055	4,55	0,059		
Омлет с сыром	100														
Омлет с сыром	15														
Омлет с сыром	50		2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02	0	3	8,7	27	0,63		
Омлет с сыром	50		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	13,05	11	9	2,2		
Омлет с сыром	27,767	33,893	73,65	608,29		608,29	0,172	10,512	3,502	326,3	436,86	72,45	4,829		
Обед															
Омлет с сыром	61	100	1,37	4,08	8,84	52,34	0,16	11,37	0,16	44,88	7,47	25,67	2,08		
Омлет с сыром	26,3														
Омлет с сыром	22														
Омлет с сыром	0,5														
Омлет с сыром	4,7														
Омлет с сыром	200		1,5	3,96	6,8	68,1	0,06	14,9	0,1	35,4	38,2	18,1	0,76		
Омлет с сыром	40,7														
Омлет с сыром	50,1														
Омлет с сыром	18,1														
Омлет с сыром	10,7														
Омлет с сыром	9,6														
Омлет с сыром	4														
Омлет с сыром	5														
Омлет с сыром	32,2														
Омлет с сыром	0,2														
Омлет с сыром	80/40		15,522	18,56	4,204	252,82	0,074	9,64	0,109	26,095	13,619	16,646	1,928		
Омлет с сыром	112														
Омлет с сыром	13														
Омлет с сыром	3														
Омлет с сыром	3,5														
Омлет с сыром	1														
Омлет с сыром	4														
Омлет с сыром	20														
Омлет с сыром	0,2														
Омлет с сыром	150		12,59	8,39	26,8	180,12	0,06	1,01	0,04	24,7	88,7	26	1,019		
Омлет с сыром	53-55														
Омлет с сыром	5,3														
Омлет с сыром	0,5														
Омлет с сыром	24		1,36	0	39,02	126,1	0	9,9	0	0	18,48	0	0		
Омлет с сыром	10														
Омлет с сыром	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8		
Омлет с сыром	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8		
Омлет с сыром	38,892		35,94	127,564	877,7	1485,99	0,524	46,82	0,409	154,6	294,97	132,446	8,387		
Омлет с сыром	66,659		69,833	201,214	1485,99	1485,99	0,696	57,332	3,911	480,89	731,82	204,896	13,216		



УТВЕРЖДАЮ
 Директор ФКУОУ "Уметская СОШ"
 Т. П. Окунькова

Лист 4
 Приложение к плану (7.11.лет)

Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценное	Витамины			Минеральные вещества				
	брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
Каша овсяная (овсяными)	200		4,29	3,87	33,69	187,15	0,04	0	0,04	10,16	36,67	7,5	0,45	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5		0,434		12,725	46,033	0,02	0,08		3,094	2,795	0,55	0,002	
Витаминизированный сок	50		9,48	7,43	24,9	110	0,04	10,1	0,04	142,2	112,6	21,4	1,2	
Витаминизированный сок	30		2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02	0	3	8,7	27	0,63	
Витаминизированный сок	100		0,7	0	10,2	45	1,7	4,8	0,06	22,7	18,6	23,4	11,2	
Витаминизированный сок			17,154	14,24	103,835	513,283	1,82	15	0,14	181,15	179,365	79,85	13,482	
Обед														
Салат овощной	100		2,17	16,38	12,24	44,52	0,3	10,6	0,8	11,21	20,77	9,76	0,44	
Суп овощной	52,1	35												
Суп картофельный	39	35												
Суп куриный	26,2	24												
Суп картофельный	4	4												
Суп картофельный	0,2	0,2												
Суп картофельный	2,2	2,2												
Суп картофельный с овощами	80/20		12,4	2,81	3,54	82	0,08	1,44	6	20,6	112,8	16	0,86	
Суп картофельный	87,1	80												
Суп картофельный	16,2	16												
Суп картофельный	12	10												
Суп картофельный	9,6	8												
Суп картофельный	0,2	0,2												
Суп картофельный	32,2	22												
Суп картофельный	4	4												
Суп картофельный с овощами	150		5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11	
Суп картофельный	51	51												
Суп картофельный	0,3	0,3												
Суп картофельный	5,3	5,3												
Суп картофельный	200	200	0,74	0	21,56	88,48	0,032	0,12	0	8,37	10,89	23,4	0,216	
Суп картофельный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8	
Суп картофельный	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8	
Суп картофельный			31,77	28,88	118,75	689,47	0,872	16,81	27,8	99,52	379,87	144,55	6,846	
Суп картофельный			48,924	43,12	222,585	1202,753	2,642	31,81	27,94	280,67	559,135	224,4	20,328	



УТВЕРЖДАЮ
И.И. Окульников

Наименование блюда	I порция		Пищевые вещества		К/кал эк. липнос	Витамины			Минеральные вещества				
	брутто	нетто	Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Утка отварная	200/5	44	16,2	8,9	36,98	262,5	0,03	0	2	5,9	67	21,8	0,47
Сметана 20%	6	6											
Сметана 10%	164	164											
Сметана 5%	5	5											
Сметана 0,3	0,3	0,3											
Сметана 50	50	30	13,78	12,64	60,11	394,55	0,17	0	0,15	215,99	217	43,91	1,701
Сметана 5	5	5											
Сметана 15	15	15											
Сметана 2	2	2	0,434	0	12,725	46,033	0,02	0,08	0	3,094	2,795	0,55	0,002
Сметана 15	15	15											
Сметана 5	5	5											
Сметана 50	50	50	8	4,4	35	167,75	0,03	10	0	13,05	11	9	2,2
Сметана 0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	47							
Сметана 38,814	38,814	26,34	38,814	26,34	154,615	917,833	0,25	10,08	2,15	238,034	297,8	74,26	4,373
Обед													
100			0,86	3,65	5,05	56,34	0,01	5,7	0	21,09	24,58	12,54	0,8
120,1	75												
21,2	20												
5	5												
0,3	0,3												
200			2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	19,68	53,32	21,6	0,87
75-100	60												
8	8												
10-10,7	8												
9,6	8												
3	3												
32,3	22												
0,2	0,2												
80			12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35	133,1	25,7	1,2
6,5	5,9												
19	19												
14	14												
7	7												
8	8												
0,5	0,5												
5	5												
180			12,59	8,39	26,8	180,12	0,06	1,01	0,04	24,7	88,7	26	1,019
31,55	33												
3,1	3												
0,5	0,5												
300			0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18
80	20												
13	15												
80			3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
50			2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,3
34,63	24,5		34,63	24,5	124,78	795,68	0,42	13,598	23,04	130,39	431,8	131,87	6,669
73,444	50,84		73,444	50,84	279,395	1713,513	0,67	23,678	25,19	368,424	729,6	206,13	11,942



Исходные данные	I порция		Пищевые вещества			в/сал эн. ценность			Витамины				Минеральные вещества			
	брутто	нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Завтрак	Дж	ккал	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
150/20	141	141	27,84	18	32,4			279,6	0,09	0,74	0,33	226,4	344,91	48,92	0,84	
2	2		0,434	0	12,725			46,033	0,02	0,08	0	3,094	2,795	0,55	0,002	
15	15															
5	5		2,25	2,94	22,32			125,1	0,02	0,02	0	3	8,7	27	0,63	
30	30		0,7	0	10,2			45	1,7	4,8	0,06	22,7	18,6	23,4	11,2	
100	100		31,224	20,94	77,645			495,733	1,83	5,64	0,39	255,194	375,005	99,87	12,672	
			Обмен													
100	95		0,531	2,6	5,4			43,63	0,03	0,8	12,3	29,1	34,2	12,35	0,201	
115	3,5															
3,5	0,2															
0,2	1,5															
1,5	200		4,39	4,22	13,06			107,8	0,18	4,65	0	30,46	69,74	28,24	1,62	
32,2	22															
80-100	60															
16,2	16															
10,10,7	10															
9,6	8															
0,2	0,2															
4	4															
800/70	109		19,72	17,89	4,76			168,2	0,17	1,28	0,03	24,36	194,69	26,01	2,32	
11,2	10															
15	10															
13	10															
5	5															
1,5	1,5															
4	4															
0,2	0,2															
150	51		5,52	4,52	26,45			168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11	
5,3	5,3															
0,3	0,3															
200	200		0,74	0	21,56			88,48	0,032	0,12	0	8,87	10,89	23,4	0,216	
50	50		3,8	0,45	24,9			113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8	
50	50		2,75	0,5	17			85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8	
			37,451	30,18	113,13			774,78	0,642	135,6	33,33	131,17	475,19	157,15	8,067	
			68,675	51,12	190,775			1270,513	2,472	139,2	33,72	376,364	850,195	257,02	20,739	