

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Заринская средняя общеобразовательная школа»  
Алапаевского района Свердловской области  
(МОУ «Заринская СОШ»)

# Двухнедельное меню на осенне-зимний период для обучающихся От 7 до 11 лет

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОУ  
«Заринская СОШ»  
И.Н. Кондратьева  
01.10.2024г.











# МЕНЮ

5 день: ПЯТНИЦА

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

от 7 до 11 лет

№ реп	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
27/2	Суп-пюре из картофеля	200,00	2,46	1,18	2,63	0,26	11,80	83,43	53,05	19,19	66,08	0,57	9,6	179,48	0,14	0,07	4,85	
57/3	Булочка домашняя	80,00	5,31	0,04	3,77	0,66	32,41	191,21	12,82	7,29	40,56	0,74	12	22,5	0,82	0,06	0	
	Фрукты	1шт	12,10	0,00	0,00	0,00	8,90	65,40	14,1	13,2	1,5	4,5	6,1	4,3	2,5	8,2	2,1	
2/10	Компот из яблок и изюма	200	0,11	0,00	0,02	0,02	18,66	72,04	1,09	0,36	0,44	0,13	0	0,2	0,01	0	0,4	
-	Хлеб пшеничный	70	4,63	0,00	0,46	0,46	32,69	157,36	10,47	15,48	40,8	1,08	0	0	0,91	0,09	0	
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>27,44</b>	<b>11,32</b>	<b>12,24</b>	<b>5,27</b>	<b>124,11</b>	<b>745,38</b>	<b>157,4</b>	<b>120,5</b>	<b>429,1</b>	<b>6,24</b>	<b>43,3</b>	<b>301,11</b>	<b>4,8</b>	<b>0,45</b>	<b>19,7</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>27,44</b>	<b>11,32</b>	<b>12,24</b>	<b>5,27</b>	<b>124,11</b>	<b>745,38</b>	<b>157,4</b>	<b>120,5</b>	<b>429,1</b>	<b>6,24</b>	<b>43,3</b>	<b>301,11</b>	<b>4,8</b>	<b>0,45</b>	<b>19,7</b>	
	Норма (Школы от 7 до 11 лет СанПин 2	23,10	23,10	0,00	23,70	0,00	100,50	705,00	330	75	495	4	43,3	300,91	3	0,4	18	
	Отклонение	4,34	4,34	11,32	-11,46	5,27	23,61	40,38	-173	45,47	-65,9	2,24	43,3	300,91	1,8	0,05	1,72	
	Соерждание, % от калорийности	15,00	15,00	15,00	15,00	15,00	67,00	40,38	-173	45,47	-65,9	2,24	43,3	300,91	1,8	0,05	1,72	
	Соотношение Б:Ж:У	2,3:1:10,1	2,3:1:10,1	2,3:1:10,1	2,3:1:10,1	2,3:1:10,1	67,00	40,38	-173	45,47	-65,9	2,24	43,3	300,91	1,8	0,05	1,72	
	Соотношение Са:Р	1:2,7	1:2,7	1:2,7	1:2,7	1:2,7	67,00	40,38	-173	45,47	-65,9	2,24	43,3	300,91	1,8	0,05	1,72	











