

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
МОБУ «Цвиллингская СОШ»
К.К. Кураисова

A blue circular official stamp is located in the top right corner. The text around the perimeter of the stamp reads "Муниципальное общеобразовательное учреждение МОБУ «Цвиллингская СОШ»" and "ИНН 56460109". In the center of the stamp, there is a handwritten signature in blue ink.

Примерное 12 – дневное меню
для организации питания учащихся 7 – 11 лет
образовательных организаций 2020 – 2021 учебный год
на весенне-летний период

День: Понедельник
 Неделя: Первая
 Сезон: Весенне-летний Возрастная
 категория: с 7 до 11 лет

День № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угледо ы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe	
1 день		Завтрак													
№260	Каша пшениная молочная «Дружба» с маслом сливочным.	200	8,3	14,6	72,5	440	0,08	1,32	0,2	0,2	165,2	15,3	144	0,5	
№300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0	
	Итого на завтрак	400	8,35	14,6	84,54	488,64	0,12	1,32	0,2	0,2	181,7	18,3	156,6	2,5	
		Полдник													
№260	Каша пшениная молочная «Дружба» с маслом сливочным.	200	8,3	14,6	72,5	440	0,08	1,32	0,2	0,2	165,2	15,3	144	0,5	
№300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0	
№10	фрукты	100	0	0,3	11,25	57,0	0,1	15,6	0,09	1,5	85,40	15,40	10,30	0,10	
	Итого на полдник	500	8,35	14,9	95,79	545,64	0,13	16,92	0,29	1,7	267,1	33,7	186,7	2,6	
		Обед													
№105	Суп вермишелевый с мясом	200	12,6	10,5	10,4	98	0	0,1	0,01	1,8	45,8	8,1	95,2	0,2	
С300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0	
	Хлеб пшеничный	20	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,5	0,5	4,9	22,75	0,2	
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2	
	Итого на обед	440	16,88	11,02	46,06	243,99	0,47	0,1	0,01	2,3	78,4	22,1	165,95	2,6	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1340	33,58	40,52	226,39	1278,27	0,72	18,34	0,5	4,2	527,2	74,1	509,25	7,7	

Неделя: Первая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День/№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Мg	Р	Fe	
Завтрак															
2 день															
№ 306	Булочка сладкая со сливочным маслом	50	4,24	2,5	21,1	135,0	0,06	0,07	0,02	1,5	7,04	6,35	30,60	0,08	
№ 378	Какао с молоком	200	1,5	2,5	11,5	45,2	0,03	0,5	0,01	0,01	145,5	10,4	145,6	0,4	
	Итого на завтрак	250	5,75	5	32,6	180,2	0,09	0,57	0,03	1,6	152,54	16,75	176,2	0,48	
Полдник															
№ 306	Булочка сладкая со сливочным маслом	50	4,24	2,5	21,1	135,0	0,06	0,07	0,02	1,5	7,04	6,35	30,60	0,08	
№ 378	Какао с молоком	200	1,5	2,5	11,5	45,2	0,03	0,5	0,01	0,01	145,5	10,4	145,6	0,4	
№10	фрукты	100	0	0,3	11,25	57,0	0,1	15,6	0,09	1,5	85,40	15,40	10,30	0,10	
	Итого на полдник	350	5,75	5,3	43,85	237,2	0,19	16,17	0,12	3,1	237,94	32,15	186,5	0,58	
Обед															
ТТ№16	Салат «Витаминный»	150	1,12	3,3	6,49	28,6	0,05	6,12	0	1,86	54,7	20,4	91,5	0,05	
№289	Гуляш, гарнир-гороховое пюре	230	12,71	47,6	15,76	431,8	0,19	0	0,07	0,5	142,4	38,8	437	2,7	
№283	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	25,4	54	0,03	25,5	0	0	54,6	21	45,3	0,7	
	Хлеб пшеничный	20	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,5	0,5	4,9	22,75	0,2	
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2	
	Итого на обед	620	18,59	51,42	71,27	611,75	0,34	31,62	0,07	2,95	267,8	91,2	631,95	3,85	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1220	30,09	61,72	147,72	1029,15	0,62	48,36	0,22	7,65	658,26	140,1	994,65	4,91	

День: Среда
 Неделя: Первая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
Завтрак														
3 день														
№253	Каша молочная манная со сливочным маслом	200	6,28	11,82	26,0	254,5	0,06	0,10	0,04	0,90	189,5	45,5	224,10	0,45
№300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0
№10	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	100	7,35	10,15	13,62	166,5	1,1	1,05	1,04	0,5	168,5	8,6	286,5	0,35
	Итого на завтрак	500	13,75	21,97	51,66	461,68	1,2	1,15	1,08	0,95	374,5	57,1	523,2	2,8
Полдник														
№253	Каша молочная манная со сливочным маслом	200	6,28	11,82	26,0	254,5	0,06	0,10	0,04	0,90	189,5	45,5	224,10	0,45
№300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0
№10	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	100	7,35	10,15	13,62	166,5	1,1	1,05	1,04	0,5	168,5	8,6	286,5	0,35
№10	фрукты	100	0	0,3	11,25	57,0	0,1	15,6	0,09	1,5	85,40	15,40	10,30	0,10
	Итого на полдник	600	13,75	22,23	62,91	518,68	1,3	16,75	1,98	6,95	459,9	72,5	533,5	2,9
Обед														
№181	Жаркое по –домашнему	230	6,3	11,2	16,2	273,34	0,1	4,35	0,02	1,2	25,6	25,4	220,5	0,3
№ 226	Кисель	200	0,7	0	26,8	116,19	0,15	0	0,2	1,09	126,3	14,3	186,5	0,4
	Хлеб пшеничный	20	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,5	0,5	4,9	22,75	0,2
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2
	Итого на обед	470	11,16	11,72	66,62	486,88	0,32	4,35	0,22	2,79	168	50,7	465,15	1,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1570	38,66	55,92	181,19	1534,56	2,82	23,61	3,28	10,69	1002,4	180,3	1526,35	6,8

День: Четверг
 Неделя: Первая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
Завтрак															
4 день															
№ 306	Булочка сладкая со сливочным маслом	50	4,24	2,5	21,1	135,0	0,06	0,07	0,02	1,5	7,04	6,35	30,60	0,08	
№294	Сок натуральный	200	0,8	0,2	5,8	116,19	0,03	0,04	0	0	64,2	16,5	25	0,1	
	Итого на завтрак	250	5,04	2,7	26,9	251,19	0,09	0,11	0,02	1,5	71,24	22,85	55,6	0,18	
Полдник															
№ 306	Булочка сладкая со сливочным маслом	50	4,24	2,5	21,1	135,0	0,06	0,07	0,02	1,5	7,04	6,35	30,60	0,08	
№294	Сок натуральный	200	0,8	0,2	5,8	116,19	0,03	0,04	0	0	64,2	16,5	25	0,1	
	Итого на полдник	250	5,04	2,7	26,9	251,19	0,09	0,11	0,02	1,5	71,24	22,85	55,6	0,18	
Обед															
№ 228	Рыба тушенная, гарнир – макароны	230	38,7	27,7	27,2	321	0,27	0,67	0,24	2,34	94,75	90,4	400,24	2,45	
№ 247	Салат из свежих овощей	100	0,5	5,08	2,3	56,6	0	7,21	0	0,42	25,2	10,29	17,24	0,34	
№ 300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0	
	Хлеб пшеничный	20	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,5	0,5	4,9	22,75	0,2	
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2	
	Итого на обед	570	43,48	33,3	55,16	526,59	0,38	7,88	0,24	3,26	152,55	114,68	92,23	5,01	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1070	53,56	38,7	108,96	1028,97	0,56	8,1	0,28	6,26	295,03	160,54	203,43	5,37	

Неделя: Первая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День/№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак														
№ 119	Суп вермишелевый молочный	250	3,9	1,7	20,7	114,2	0,05	0,58	13,1	0,3	70,4	10,8	68	0,4
№ 300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0
	Итого на завтрак	450	4,02	1,7	32,74	162,84	0,09	0,58	13,1	0,3	86,9	13,8	80,6	2,4
Полдник														
№ 119	Суп вермишелевый молочный	250	3,9	1,7	20,7	114,2	0,05	0,58	13,1	0,3	70,4	10,8	68	0,4
№ 300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0
№189	Йогурт	100	2,5	2,1	8,5	50	9	0,5	0,01	0	1,5	0	0	0
	Итого на полдник	550	6,52	3,8	41,24	212,84	9,09	1,08	13,11	0,3	88,7	13,8	80,6	2,4
Обед														
№ 306	Булочка домашняя	100	4,24	2,5	21,1	135,0	0,06	0,07	0,02	1,5	7,04	6,35	30,60	0,08
№ 300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0
№55	Винегрет	150	1,2	5	7	90,6	0,04	8,4	0,02	5,4	31	19,2	190,6	1
	Итого на обед	450	5,56	7,5	40,14	274,24	0,14	8,47	0,04	6,9	54,54	28,55	233,8	2,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1450	16,1	13	114,12	649,92	18,32	10,13	26,25	6,96	230,14	56,15	1094,66	6,58

День: Понедельник
 Неделя: Вторая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
Завтрак														
6 день														
№260	Каша пшеничная молочная «Дружба» с маслом сливочным.	200	8,3	14,6	72,5	440	0,08	1,32	0,2	0,2	165,2	15,3	144	0,5
№300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0
	Итого на завтрак	400	8,35	14,6	84,54	488,64	0,12	1,32	0,2	0,2	181,7	18,3	156,6	2,5
полдник														
№260	Каша пшеничная молочная «Дружба» с маслом сливочным.	200	8,3	14,6	72,5	440	0,08	1,32	0,2	0,2	165,2	15,3	144	0,5
№300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0
№10	фрукты	100	0	0,3	11,25	57,0	0,1	15,6	0,09	1,5	85,40	15,40	10,30	0,10
	Итого на полдник	500	8,35	14,9	95,79	545,64	0,13	16,92	0,29	1,7	267,1	33,7	186,7	2,6
обед														
№96	Рассольник с мясом	250	3,3	6,5	21,2	84,2	0,01	6,4	0,09	0,1	65,8	15,8	56,73	0,09
№294	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,31	61,62	0,04	1,5	0	0,5	18,6	1,5	15,3	0,2
	Хлеб пшеничный	20	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,5	0,5	4,9	22,75	0,2
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2
	Итого на обед	490	7,51	7,03	60,13	243,17	0,12	7,9	0,09	1,1	100,5	28,3	130,18	0,69
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1390	24,21	36,53	240,46	1340,81	0,37	26,14	0,58	3	549,3	80,3	473,48	5,79

день: вторник
 Неделя: Вторая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День/№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угледо ы	Ккал	Витамины				Минеральны е вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe	
Завтрак															
7 день															
№ 306	Булочка сладкая со сливочным маслом	50	4,24	2,5	21,1	135,0	0,06	0,07	0,02	1,5	7,04	6,35	30,60	0,08	
№ 378	Какао с молоком	200	1,5	2,5	11,5	45,2	0,03	0,5	0,01	0,01	145,5	10,4	145,6	0,4	
	Итого на завтрак	250	5,75	5	32,6	180,2	0,09	0,57	0,03	1,6	152,54	16,75	176,2	0,48	
Полдник															
№ 306	Булочка сладкая со сливочным маслом	50	4,24	2,5	21,1	135,0	0,06	0,07	0,02	1,5	7,04	6,35	30,60	0,08	
№ 378	Какао с молоком	200	1,5	2,5	11,5	45,2	0,03	0,5	0,01	0,01	145,5	10,4	145,6	0,4	
№10	фрукты	100	0	0,3	11,25	57,0	0,1	15,6	0,09	1,5	85,40	15,40	10,30	0,10	
	Итого на полдник	350	5,75	5,3	43,85	237,2	0,19	16,17	0,12	3,1	237,94	32,15	186,5	0,58	
Обед															
№ 247	Салат из свежих овощей	100	0,5	5,08	2,3	56,6	0	7,21	0	0,42	25,2	10,29	17,24	0,34	
№309	Гуляш, гарнир – макароны	230	11,54	21,6	50,82	475,32	0,15	4,52	0,02	2,54	78,17	39,45	174,22	1,74	
№294	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,31	61,62	0,04	1,5	0	0,5	18,6	1,5	15,3	0,2	
	Хлеб пшеничный	20	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,5	0,5	4,9	22,75	0,2	
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2	
	Итого на обед	570	16,25	27,21	92,05	690,89	0,26	13,23	0,02	3,96	138,07	62,64	58,15	2,68	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1170	27,75	37,51	168,5	1108,29	0,54	29,97	0,17	8,66	528,53	111,54	420,85	3,74	

День: Среда
 Неделя: Вторая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День/№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак														
8 день														
№253	Каша молочная манная со сливочным маслом	200	6,28	11,82	26,0	254,5	0,06	0,10	0,04	0,90	189,5	45,5	224,10	0,45
№300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0
№10	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	100	7,35	10,15	13,62	166,5	1,1	1,05	1,04	0,5	168,5	8,6	286,5	0,35
	Итого на завтрак	500	13,75	21,97	51,66	461,68	1,2	1,15	1,08	0,95	374,5	57,1	523,2	2,8
Полдник														
№253	Каша молочная манная со сливочным маслом	200	6,28	11,82	26,0	254,5	0,06	0,10	0,04	0,90	189,5	45,5	224,10	0,45
№300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0
№10	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	100	7,35	10,15	13,62	166,5	1,1	1,05	1,04	0,5	168,5	8,6	286,5	0,35
№10	фрукты	100	0	0,3	11,25	57,0	0,1	15,6	0,09	1,5	85,40	15,40	10,30	0,10
	Итого на полдник	600	13,75	22,23	62,91	518,68	1,3	16,75	1,98	6,95	459,9	72,5	533,5	2,9
Обед														
№ 247	Салат из свежих овощей	100	0,5	5,08	2,3	56,6	0	7,21	0	0,42	25,2	10,29	17,24	0,34
№ 291	Плов	230	21,23	18,11	44,76	328,8	0,13	7,55	0,17	0	58,05	67,68	219,6	2,47
№639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	15,4	94	0,01	8,2	0	0	53,4	12,3	65,2	0,6
	Хлеб пшеничный	20	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,5	0,5	4,9	22,75	0,2
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2
	Итого на обед	570	26,56	23,71	86,08	576,75	0,21	22,96	0,17	0,92	152,85	101,27	360,19	3,81
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1670	54,06	67,91	190,65	1557,11	2,71	40,86	3,23	8,82	987,25	240,87	1416,39	9,51

День: Четверг
 Неделя: Вторая
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe	
Завтрак															
9 день															
№ 306	Булочка сладкая со сливочным маслом	50	4,24	2,5	21,1	135,0	0,06	0,07	0,02	1,5	7,04	6,35	30,60	0,08	
№294	Сок натуральный	200	0,8	0,2	5,8	116,19	0,03	0,04	0	0	64,2	16,5	25	0,1	
	Итого на завтрак	250	5,04	2,7	26,9	251,19	0,09	0,11	0,02	1,5	71,24	22,85	55,6	0,18	
Полдник															
№ 306	Булочка сладкая со сливочным маслом	50	4,24	2,5	21,1	135,0	0,06	0,07	0,02	1,5	7,04	6,35	30,60	0,08	
№294	Сок натуральный	200	0,8	0,2	5,8	116,19	0,03	0,04	0	0	64,2	16,5	25	0,1	
№10	фрукты	100	0	0,3	11,25	57,0	0,1	15,6	0,09	1,5	85,40	15,40	10,30	0,10	
	Итого на полдник	350	5,04	3	38,15	308,19	0,19	15,71	0,11	3	156,64	38,25	285,6	0,28	
Обед															
№ 78	Борщ с мясом	250	10,53	6,73	10,88	145,5	0,1	6,1	0,3	0	54,6	26,3	186,5	0,6	
№ 300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0	
	Хлеб пшеничный	20	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,5	0,5	4,9	22,75	0,2	
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2	
	Итого на обед	490	14,81	7,25	46,54	291,49	0,21	6,1	0,3	0,5	87,2	40,3	257,25	2,64	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1090	24,89	12,95	111,59	850,87	0,49	21,92	0,43	5	315,08	101,4	598,45	3,1	

День: пятница

Неделя: Вторая

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	F е	
10 день	Завтрак														
№ 119	Суп вермишелевый молочный	250	3,9	1,7	20,7	114,2	0,05	0,58	13,1	0,3	70,4	10,8	68	0,4	
№ 300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0	
	Итого на завтрак	450	4,02	1,7	32,74	162,84	0,09	0,58	13,1	0,3	86,9	13,8	80,6	2,4	
	Полдник														
№ 119	Суп вермишелевый молочный	250	3,9	1,7	20,7	114,2	0,05	0,58	13,1	0,3	70,4	10,8	68	0,4	
№ 300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	16,5	3	12,6	2,0	
№189	Йогурт	100	2,5	2,1	8,5	50	9	0,5	0,01	0	1,5	0	0	0	
	Итого на полдник	550	6,52	3,8	41,24	212,84	9,09	1,08	13,11	0,3	88,7	13,8	80,6	2,4	
	Обед														
№ 247	Салат из свежих овощей	100	0,5	5,08	2,3	56,6	0	7,21	0	0,42	25,2	10,29	17,24	0,34	
№ 219	Гуляш, гарнир - гречка	230	11,44	18,7	51,22	535,82	0,1	4,72	0	1,58	63,47	35,95	114,42	1,14	
№294	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,31	61,62	0,04	1,5	0	0,5	18,6	1,5	15,3	0,2	
	Хлеб пшеничный	20	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0	0	0,5	0,5	4,9	22,75	0,2	
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,24	6,4	15,1	0,03	0	0	0	15,6	6,1	35,4	0,2	
	Итого на обед	570	16,15	24,31	92,45	751,39	0,21	13,43	0	3	123,37	58,74	205,11	2,05	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1570	26,69	29,81	166,43	1127,07	30,18	15,09	26,21	3,6	300,3	86,34	366,31	6,85	