

Утверждаю
Директор школы
Оленникова Н.А.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
учащихся МОБУ СОШ с. Михайловка
(родительский взнос, 30 руб)

День: понедельник

Весенне-летний сезон

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
37	Салат Студенческий	60	2	7	4	87	0,02	1,14	13,5	2,77	9,7	32,02	7,14	0,36	
244	Плов из отварной говядины	30/160	14	16	47	389	0,09	1,44			15,19	194,71	47,2	2,08	
377	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,20		4	16	0,12	6,0	0	7	0,24	0,46	0,18	0,00	
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9	
Итого за Обед			750	31	33	106	853	0,38	12,15	34,74	10,5	43,83	386,46	76,5	4,8

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
71	Винегрет овощной	60	1	1	4	33	0,02	3,11	0	0,08	13,9	24,26	9,70	0,41
131	Рассольник домашний	250/10	2	5	14	111	0,08	10,50	26,7	0,26	23,19	62,25	24,1	0,90
69,27	Компот из изюма витаминизированный	200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9
Итого за Обед		890	31	30	104	818	0,34	59,85	29,3	6,87	189,89	331,93	113,4	6,06

День: среда

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
25	Салат Степной	60	1	2	4	39	0,03	1,50	0	2,77	9,07	26,40	8,44	0,23
319	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	16	18	19	301	0,1	22,12	51,16	0,2	44,56	197,61	49,19	2,12
46	Сок фруктовый	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9
Итого за обед		805	34	30	80	730	0,29	44,64	58,76	2,97	97,70	393,46	95,81	6,68

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Обед

16	Салат из свежих огурцов	60	1	2	1	33	0,01	2,30	0	1,39	12,29	22,35	7,01	0,32
110,00	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2	5	12	97	0,04	7,94	26,70	0,26	28,94	48,10	20,97	0,95
69	Компот из урюка	200	1		25	108	0,03	1			41,86	38	27,25	0,84
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	26,00							0,9
Итого за Обед		770	26	28	85	699	26,24	20,01	26,70	4,91	106,97	280,19	103,58	7,66

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
64	Салат из свеклы отварной	60	1	4	4	66	0,01	1,1	0	2,26	20,64	19	11,20	0,72
19,41	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	14	6	5	129	0,12	3,94	8,7		43	226,16	57,81	0,98
203	Картофель отварной с маслом	180/4	3	4	26	159	0,15	7,3	23,08	0,23	16,9	90,86	37,73	1,48
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17	68	0,01	1,6		0,08	6,03	3,8	3,1	0,80
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9
Итого за Обед		864	25	20	92	647	0,38	15,32	35,53	2,6	98,16	375,04	118,62	5,33

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
51	Салат из свеклы с яблоками	60	0	3	5	49	0,01	1,94	0	0,07	12,50	13,17	7,27	0,72	
139,00	Суп картофельный с бобовыми	250	7	4	19	144	0,24	7,10	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,90	
297	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180/5	10	7	45	288	0,31		35	1,17	16,88	223,25	159,54	5,47	
377	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,20		4	16	0,12	6,0	0	7	0,24	0,46	0,18	0,00	
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9	
Итого за Обед			885	36	16	100	816	0,86	15,54	63	13,6	101,04	578,63	260,10	10

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
71	Помидоры свежие	20			1	7	0,02	7,5			4,2	7,8	6	0,27
34	Свекольник	250/10	2	5	14	108	0,1	4,84	25,00		25,00	45,0	24,90	1,21
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31	121	0,07	0,3		2,75	14,62	63,5	8,5	0,92
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9
Итого за Обед		790	19	22	113	713	0,29	13,98	25,00	2,75	57,84	295,28	81,20	5,27

День: среда

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
37	Салат Студенческий	60	2	7	4	87	0,02	1,14	13,5	2,77	9,7	32,02	7,14	0,36
148	Суп лапша-домашняя	250	4	5	12	98	0,02	1,37	3,75	0,03	11,61	35,19	8,75	0,45
46	Сок фруктовый	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9
Итого за Обед			800	27	36	90	0,34	16,23	24,00	2,8	76,90	262,7	23,89	7,27

День: четверг
Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
25	Салат Степной	60	1	2	4	39	0,03	1,50	0	2,77	9,07	26,40	8,44	0,23
327	Говядина тушенная с овощами в соусе	170	11	14	15	235	0,13	14,88			17,81	146,32	33,18	2,12
69,01	Компот из кураги	200	1		21	90	0,02	0,8			32,33	29,2	21	0,67
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9
Итого за Обед		740	18	22	83	610	0,33	23,88	26,70	3,06	74,26	270,30	85,1	4,76

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
64	Салат из свеклы отварной	60	1	4	4	66	0,01	1,1	0	2,26	20,64	19	11,20	0,72
29,07	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	120	14	5	4	117	0,11	2,73	13,7		40,3	221,99	54,62	0,92
203	Картофель отварной с маслом	180/4	3	4	26	159	0,15	7,3	23,08	0,23	16,9	90,86	37,73	1,48
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17	68	0,01	1,6		0,08	6,03	3,8	3,1	0,80
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07							0,9
Итого за Обед		874	23	19	87	628	0,40	24,74	44,3	2,57	115,67	377,40	125,77	5,52