

Утверждаю

Директор школы:

 Кириллов Е.Ф.

31.08.2020



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
учащихся МОБУ ООШ с.
Новоиликово(многодетные)

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4	38	121,66	22,8	1,06
33	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	212	0,09		24	11,15	46,26	8,18	0,83
319	Напиток из плодов из шиповника	200	0,6	0,2	27	111	0,01			11,09		2,96	0,57
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			21,6	19,2	85	601	0,200	0,70	75,4	167,14	254,02	49,34	3,13

День: вторник
Неделя 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54	0,14	0	18,65	10,04	98,05	65,15	2,21
	Фрикадельки мясные	60	9,38	9,27	9,05	157,17	0,05	0,6	2,64	2,44	9,25	13,66	1,35
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40	2,4	3		0,02
80	Чай с сахаром*	200			15	60				0,45			0,05
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	201	9,9	0,6
Итого за Завтрак			15,51	20,24	56,66	480,71	0,240	0,6	61,29	22,23	136,41	88,71	423

День: среда
Неделя 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
3	Огурцы свежие	20				2	0,01	14		3,4	6	2,8	0,1
40	Биточки (котлеты) рыбные*	60	9	4	9	108	0,05	0,3		26,6	121,6 6	17,48	0,145
37,01	Пюре картофельное	150	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2
45,01	Какао с молоком	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,4 2	29,92	0,96
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	2571	9,9	0,6
101,06	Фрукт	75	1		7	34	0,05	34,2		31,5	15,3	9,9	0,09
Итого за Завтрак			19	14	74	504	0,36	62,39	44,76	233,32	376,7	103,0 3	3,41

)

День : четверг

Целевой: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
169	Каша "Дружба с маслом	150/5	5	7	25	185	0,09	119	38,36	115,25	127,44	27,82	0,52
102	Булочка Домашняя	60	5	10	38	256							
42	Чай с лимоном*	200			15	62				3,25	154	0,84	0,09
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	25г	9,9	0,6
Итого за Завтрак			15	20	92	610	0,14	406	59,36	225,4	215,08	44,06	1,28

День: пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
98	Салат из капусты белокочанной	60	2	6	6	87	0,03	34,65		39,53	30,15	15,12	0,55^
48,08	Плов из отварной говядины	30/150	13	16	39	350	0,08	1,35		14,02	178,97	41,8	1,97
516,06	Компот из плодов шиповника	200			12	12	0,04	2,53					
75,02	Хлеб пшеничны, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	207	9,9	0,6
Итого за Завтрак			17	22	71	520	0,200	38,53		60,45	235,22	66,82	3,12

День: понедельник
Неделя 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
39	Биточки(котлеты) мясные*	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2	33,44	114,06	22,04	
33	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	212	0,09		24	11,15	4625	8,18	0Ж"
319	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27	111	0,01			11,09	45	2,96	0,5
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			22,6	16,2	87	590	0,200	0,220	60,2	162,58	291,42	48,58	2

День вторник
Неделя 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	5	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
52	Шанежка с картофелем	75	5	5	44	256	0,07		45,51	54,27	123,55	25,73	1,34
902	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	150/75	5	7	30	202	0,06	117	35	111,59	124,35	26,55	0,4
42	Чай с лимоном*	200			15	62		2,5		3,25	154**	0,54	0,09
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	25X	9,9	0,6
Итого за Завтрак			15	15	103	621	0,25	14,61	53,51	176,01	275,54	63,02	2,43

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
105	Помидоры свежие	20			1	5	0,01	5		2,8	5,2	4	0,18
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4	38	121,66	22,8	1,06
37,01	Пюре картофельное	150	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2
45,01	Какао с молоком	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,05"
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	28,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			19	21	67	536	0,31	31,49	75,16	212,62	360,6	99,65	4

День: четверг

Неделя:2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
211,24	Макаронные изделия запеченные с сыром	160	9,42	10,91	39,56	294,96	0,1	0,09	0	137,12	0	15,85	1,02
42	Чай с лимоном*	200			15	62		2,8		3,25	1,54	0,84	0,09
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
83,02	Яблоко	100			10	47	0,03	10		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			14,42	13,91	78,56	509,96	0,18	12,96	31,25	263,27	98,64	41,09	3,98

День: пятница
Неделя 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- ценность	Витамины (мг)			Минер- ные	Органические вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А		Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
100	Киши молочная из пшеничной крупы "Артек" жидкая с маслом	180/5	7	7	33	223	0,14	1,17	38	123,74	181,86	34,2	1,81
122,02	Плюшки московские	60	5	8	36	237	0,08	0,15	14,32	17,76	55,68	9,02	0,63
80	Чай с сахаром*	200			15	60				0,45			0,05
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			14	15	97	591	0,27	1,32	52,32	148,85	263,64	53,12	3,09