

Утверждаю

Директор школы:

 Кириллов Е.Ф.

31.08.2020



## **ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ учащихся МОБУ ООШ с. Новоиликово (1-4 класс)**

День:понедельник  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге ченнос	Витамины (мг)			Минеральные <sup>(мг)</sup>			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
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	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
<b>Итого за Завтрак</b>			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- тическ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
175.11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,5 4	0,14	0	18,65	10,04	98,05	65,1 5	2,2 1
	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		0,0
80	Чай с сахаром*	200			15	60				0,45			0,0
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	20T -	9,9	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>			15,51	20,24	56,66	480,7	0,240	0,6	61,2	22,23	136,41	88,7	423

День: среда  
Неделя 1

№ рец.	Прием пищи, блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическа	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ВТ	C	A	Ca	P	Mд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
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,	17,4	0T4
37,01	Пюре картофельное	150	3	6	22	153	0,17	26,1	28,8	43,14	98,2	33,0	1,2
45,01	Какао с молоком	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,9 6	121,78	109, 42	29,9 2	0,96
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	257 T-	9,9	0,6
101,06	Фрукт	75	1		7	34	0,05	34,2		31,5	15,3	9,9	0,09
<b>Итого за Завтрак</b>			19	14	74	504	0,36	62,39	44,7	233,32	376,	103,	3,41

)

№ рец.	Прием пищи, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге ценнос	Витамины (мг)			Минеральные мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,0
169	Каша "Дружба с маслом	T5075	5	7	25	185	0,09	119	38,3	115,	127,44	27,82	0,5
102	Булочка Домашняя	60	5	10	38	256							
42	Чай с лимоном*	200			15	62				3,25	Г54	0,84	0,0
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	25Г-	9,9	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>			15	20	92	610	0,14	406	59,3	225,4	215,08	44,06	1,2

День: пятница

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

### Завтрак

98	Салат из капусты	60	2	6	6	87	0,03	34,65		39,53	30Д5	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 пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	207Г	9,9	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>			17	22	71	520	0,200	38,53		60,45	235,22	66,82	3,12

День: понедельник  
Неделя 2

№ рец.	Прием пищи, блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)				Энергетич- ческое значение	Витамины (мг)			Минеральные (мг)		
			Б	Ж	У	щеннос		В	С	А	Ca	P	Mд
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
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	150	6	5	36	212	0,09		24	11,15	4625	8,18	0Ж"
319	Напиток из плодов	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
<b>Итого за Завтрак</b>			22,6	16,2	87	590	0,200	0,220	60,2	162,58	291,42	48,58	2

День вторник  
Непала 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическа	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	5	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
52	Шанежка с картофелем	75	5	5	44	256	0Д7		45,5	54,2	123,55	25,73	1,34
902	Каша жидккая молочная из рисовой крупы с маслом	15075	5	7	30	202	0,06	TT7	35	111, 59	124,35	26,55	0,4
42	Чай с лимоном*	200			15	62		2,5		3,25	154	“0,54	0,0
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	25X	9,9	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>			15	15	103	621	0,25	14,61	53,5	176,	275,54	63,02	2,4

День: среда  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическа	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
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	33,0	1,2
45,01	Какао с молоком	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,9	121,78	109,42	29,9	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
<b>Итого за Завтрак</b>			19	21	67	536	0,31	31,49	75,1	212,62	360,6	99,6	4

День: четверг

Неделя:2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическа	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
211,24	Макаронные изделия	160	9,42	10,91	39,56	294,9	0,1	0,09	0	137,120	0	15,8	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
<b>Итого за Завтрак</b>			14,4	13,91	78,56	509,9	0,18	12,96	31,25	263,2798,64	41,0	3,98	

День: пятница  
Неделя 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (калории)	Витамины (мг)			Минеральны е вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
100	Киши молочная из пшеничной крупы "Артек"	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	55,6	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
<b>Итого за Завтрак</b>			14	15	97	591	0,27	1,32	52,3	148,85	263,	53,	3,09