



Утверждаю

И.о. директора МБОУ: Мокро-Соленовская ООШ
Исаева
ЕН.П.Исаева

**Примерное двухнедельное
меню для обучающихся 1-9 классов
МБОУ: Мокро-Соленовская ООШ**

Понедельник 1

№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	A(мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	РЭ	
120 М	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,10	0,32	149,48	126,90	20,14	0,45	35,62	
376 М	Чай с сахаром 200/12	200			11,98	47,89	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,86		
15 М	Сыр порционный	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	51,60	
14 М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02	45,00	
	Хлеб пшеничный	40,00	0,32	29,00	0,52	264,36	0,00	0,00	160,00	0,40	9,60	12,00	0,00	0,08		
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	45,00	
Итого за Завтрак		620	10,82	46,18	48,75	658,99	0,12	15,99	266,10	1,22	390,43	294,64	47,04	4,90	177,22	

Вторник 1

212 М	Омлет натуральный запеченный с колбасой	160	16,46	18,507	3,307	246,067	0,138	4,24	266	0,822	114,79	267,03	25,05	3,037	303,58
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00		0,06	6,00	18,60	6,30	0,21	15,00
382 М	Какао на молоке	200,00	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66	39,66
	Хлеб пшеничный	40,00	0,32	29,00	0,52	264,36	0,00	0,00	160,00	0,40	9,60	12,00	0,00	0,08	
	Фрукты (бананы)	150,00	2,26	0,76	28,50	141,76	0,05	15,00		0,30	12,00		63,00	0,90	
Итого за Завтрак		580	25,68	53,127	55,097	815,047	0,258	23,32	444,06	1,592	360,95	472,73	128,05	4,887	358,24

Среда 1

268 М	Шницель мясной	80	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08			1,89	18,37	134,58	21,80	2,20	
363 К	Соус томатный	30	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	3,75	4,00	0,11	6,28	8,48	4,90	0,24	48,50
312 М	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25	22,52
71 М	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50		0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	39,90
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06	
377 М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14

Четверг 1

№ рецеп та	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамина (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	A(мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	PЭ	
224 М	Запеканка творожная с морковью	160	19,33	11,03	25,26	281,81	0,09	2,07	66,15	0,87	195,93	262,40	40,70	1,08	635,94	
379 М	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	0,01	0,06	15,00	0,05	13,20	9,15	1,35	0,03	16,05	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,14	22,00	
15 М	Сыр порционный	20,00	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	51,60	
	Фрукты (яблоки)	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	45,00	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,36	18,48	88,40	0,064	0,00	00,00	0,52	9,2	34,80	13,20	0,8		
Итого за Завтрак		555,00	31,35	21,84	76,75	632,89	0,244	18,07	137,15	1,84	567,10	540,85	91,75	5,55	770,59	

Пятница 1

№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	A(мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	PЭ
260 М	Гуляш из говядины	80	15,13	16,66	2,14	219,08	0,07	2,85		2,15	10,15	156,34	20,88	2,31	63,20
71 М	Огурец свежий	30	0,10	0,03	1,10	7,00	0,01	2,10		0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	3,00
302 М	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	
377 М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14
	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
Итого за Завтрак		487	25,56	19,18	64,49	535,87	0,41	7,85		3,00	42,67	398,40	175,00	8,39	66,34

Понедельник 2

№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
175 М	Каша молочная «Дружба»	205,00	7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,90	35,00	0,16	187,45	201,77	43,77	0,83	56,07
376 К	Чай с сахаром	200,00			11,98	47,89	0	0,10			4,95	8,24	4,40	0,86	
14 М	Масло порционно	10,00	0,08	7,25	0,13	66,09	0		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02	45,00
15 М	Сыр порционный	20,00	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	51,60
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0	0	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Фрукты (апельсины)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	45,00
Итого за Завтрак		625,00	15,37	20,80	80,78	574,49	0,22	8,66	121,00	1,48	432,50	399,81	88,37	6,15	152,67

Вторник 2

№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ
233 М	Сырники с морковью	185,00	21,62	16,34	24,19	334,67	0,20	2,01	80,00	2,25	181,99	270,28	38,75	1,04	665,03
371 К	Сгущенное молоко	15	0,05	0,01	8,62	35,04	0	0,90		0,02	2,22	1,80	1,56	0,05	
377 М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,22	0	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,36	18,48	88,40	0,064	0	0	0,52	9,2	34,80	13,20	0,8	
	Фрукты (бананы)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	45,00
Итого за Завтрак		597,00	25,37	17,32	78,18	578,88	0,31	20,81	80,00	3,10	225,16	333,16	72,25	6,09	710,17

Среда 2

№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	РЭ
71 М	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50		0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	39,90
255 К	Печень пор-строгановски	100,00	14,4	5,78	3,55	121,51	0,52	0,52		1,25	42,50		62,44	8,58	
312М	Картофельное пюре	150,00	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25	22,52
382 М	Какао на молоке	200,00	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66	39,66
	Фрукты (яблоки)	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	45,00
	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03	0	0	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
Итого за Завтрак		600,00	25,95	14,72	72,53	530,96	0,82	50,64	32,36	2,19	339,06	315,71	156,04	14,46	147,08

Четверг 2

№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	РЭ
71 М	Огурец свежий	30	0,10	0,03	1,10	7,00	0,01	2,10		0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	3,00
309 К	Биточки рубленые куриные	100,00	17,66	16,11	14,90	275,23	0,08	1,39			46,78		19,25	1,44	
302 М	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	
379 М	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,14	22,00
	Мармелад	15,00	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0	0	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Фрукты (апельсины)	150,00	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50		0,60	28,50	24	18	3,45	
Итого за Завтрак		685,00	34,01	22,23	118,52	809,7	0,5	11,77	10,00	1,70	230,02	363,83	207,03	10,67	25,00

Пятница 2

№ рецеп та	Наименование дней недели, блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамина (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	A(мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	PЭ
71 М	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50		0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	39,90
250 К	Суфле рыбное	80,00	10,86	8,25	12,31	167,36	0,18	3,18	20,60	2,69	38,26	120,94	22,33	0,72	22,35
312 М	Картофельное пюре	150,00	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25	22,52
382 М	Какао на молоке	200,00	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66	39,66
	Пастила ванильная	15,00	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,36	18,48	88,40	0,064	0,00	00,00	0,52	9,2	34,80	13,20	0,8	
Итого за Завтрак		515,00	23,34	16,75	87,41	596,31	0,46	38,29	52,96	3,59	318,57	439,20	110,08	3,93	124,43