



СОГЛАСОВАНО:

Председатель Родительского комитета школы

А.А.Лесикова
А.А.Лесикова

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель Совета района

Евсеев Ю.В.
Евсеев Ю.В.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СШ г.Новосокольники»

С.А.Кубло
С.А.Кубло

Категория: **Дети 12 лет и старше**

Диета:

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Лш096	Масло (порциями)	10	0,07	6,86	0,09	62			0,03		1,58	2,26	0,03	0,01
П00184	Каша вязкая гречневая	200	6,44	6,56	33,68	219	0,14	0,38	0,02		86,28	156,03	75,06	2,31
П00430	Чай с сахаром*	180			12,26	49					0,24			0,04
П00248	Хлеб пшеничный*	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87
Всего в Завтрак			8,11	13,7	52,76	366	0,18	0,38	0,05		95,67	204,23	88,49	3,22
Обед														
П00051	Винегрет овощной *	100	1,3	8,92	7,13	114	0,04	6,08			24,68	35,74	16,12	0,67
П00084	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	3,3	8,43	8,44	123	0,06	12,05	0,03		63,22	56,83	22,15	1,01
П00311	Плов из птицы	240	3,68	9,22	33,71	233	0,05	1,68			21,37	76,02	28,59	0,76
П00394	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,12	22,83	93	0,01	23,76			5,45	3,45	2,82	0,75
П00248	Хлеб ржаной*	30	1,86	0,32	9,31	48	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
П00248	Хлеб пшеничный*	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87
Всего в Обед			11,87	27,29	88,15	647	0,24	43,57	0,03		131,53	259,21	95,34	5,07
Всего в 1 неделю понедельник			19,98	40,99	140,91	1 013	0,42	43,95	0,08		227,2	463,44	183,83	8,3

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
П00005	Бутерброд с колбасой п/к**	15/30	4,51	4,78	10,42	103	0,06				15,05	93,05	22,45	1,62
П00444	Оладьи с джемом*	200/15	14,88	12,13	87,31	518	0,19	0,99	0,02	1,41	151,72	197,19	34,5	2,58
П00432	Кофейный напиток*	180	1,18	1,27	18,27	89	0,01	0,24	0,01		47,84	35,23	5,48	0,07
Всего в Завтрак			20,57	18,18	116	710	0,26	1,23	0,03	1,41	214,61	325,47	62,43	4,27
Обед														

0020	огурцы свежие (порциями)	100	0,75	0,09	2,37	13	0,02	4			20,24	36,54	12,18	0,52
0076	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	3,27	8,1	12,04	134	0,05	8,22	0,02		62,18	61,65	23,25	1,37
00314	Котлеты рубленные* из птицы	100	14,9	18,46	11,17	270	0,09	0,14	0,03		66,05	174,89	29,18	2,15
00331	Макаронные изделия отварные*	180	6,24	9,87	40,09	274	0,08		0,04		21,42	50,74	9,33	0,96
00500	соус молочный*	30	0,56	1,58	1,97	24	0,01	0,08	0,01		17,34	13,35	2,12	0,03
00402	Компот из свежемороженой ягодной смеси	180	0,72	4,26	11,44	87	0,01	99			12,1	3,33	3,33	4,93
00248	Хлеб ржаной*	30	1,86	0,32	9,31	48	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
00248	Хлеб пшеничный*	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87
Всего в Обед			29,9	42,96	95,12	886	0,34	111,44	0,1		216,14	427,67	105,06	11,84
Всего в 1 неделю вторник			50,47	61,14	211,12	1 596	0,6	112,67	0,13	1,41	430,74	753,14	167,48	16,12

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
00035	Салат из белокочанной капусты*	100	1,46	4,48	8,57	80	0,02	14,42			47,66	26,09	14,88	0,57
00241	Котлеты рыбные* любительские	100	12,01	8,58	10,69	168	0,09	0,29	0,01		38,04	170,97	31,42	1,39
00335	Пюре картофельное**	180	3,65	5,62	24,04	161	0,14	12,45	0,02		51,8	100,22	34,62	1,29
00500	соус молочный*	30	0,56	1,58	1,97	24	0,01	0,08	0,01		17,34	13,35	2,12	0,03
Лш686	Чай с лимоном	200/15	0,3		15,2	60								
00248	Хлеб ржаной*	30	1,86	0,32	9,31	48	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
00248	Хлеб пшеничный*	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87
Всего в Завтрак			21,44	20,86	76,51	577	0,34	27,24	0,04		171,65	397,81	108,71	5,18
Обед														
32	Салат "Школьный"	100	1,45	4,49	7,03	74	0,03	4,08			28,72	40,94	17,35	0,99
00098	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	1,99	2,52	15,86	94	0,08	6,6			23,88	54,2	22,28	0,84
00272	Котлета*(свинина)	100	15,17	16,9	10,69	256	0,07	0,06			37	178,73	29,48	2,78
00323	греча отварная*	180	10,15	5,57	48,37	284	0,27		0,01		30,33	222,69	149,65	5,1
00500	соус молочный*	30	0,56	1,58	1,97	24	0,01	0,08	0,01		17,34	13,35	2,12	0,03
И000348	Компот из ежевики	180			19,62	78					0,38			0,06
00248	Хлеб ржаной*	30	1,86	0,32	9,31	48	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
00248	Хлеб пшеничный*	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87
Всего в Обед			32,78	31,66	119,58	894	0,54	10,82	0,02		154,46	597,08	246,54	11,69
Всего в 1 неделю среда			54,22	52,52	196,09	1 471	0,88	38,06	0,06		326,11	994,9	355,25	16,87

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														

005	Бутерброд с ветчиной**	45	5,58	3,19	10,1	91	0,06				14,26	103,88	24,66	1,64
0224	Запеканка из творога	150/20	24,53	18,44	30,38	386	0,06	0,36	0,05		268,96	318,4	36,44	0,84
00433	Какао с молоком*	180	3,19	3,09	21,43	126	0,03	0,47	0,01		97,1	90,98	16,94	0,56
Всего в Завтрак			33,3	24,72	61,91	603	0,15	0,83	0,06		380,32	513,27	78,05	3,04
Обед														
И000023	помидоры свежие(порциями)	100	1,03	0,18	3,45	20	0,05	10			12,32	22,62	17,4	0,78
П00099	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	5,05	4,94	17,75	136	0,17	4,6			51,29	92,31	34,3	1,86
П00272	биточки (свинина)	100	12,12	29,4	10,53	355	0,12	0,08	0,23		41,09	164,13	30,89	2,12
П00349	Рагу овощное*	180	4	6,58	18,96	151	0,09	17,37			46,34	91,45	26,2	1,86
П00402	Компот из смеси сухофруктов*	180			16,34	65					0,32			0,05
П00248	Хлеб ржаной*	30	1,86	0,32	9,31	48	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
П00248	Хлеб пшеничный*	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87
Всего в Обед			25,66	41,7	83,07	811	0,51	32,05	0,23		168,16	457,68	134,45	8,56
Всего в 1 неделю четверг			58,96	66,42	144,98	1 414	0,66	32,88	0,29		548,48	970,94	212,5	11,6

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
П00034	Салат из моркови =	100	1,18	0,09	10,87	49	0,04	1,93			43,47	46,26	31,96	0,61
П00210	Макароны с сыром	200	10,82	12,11	38,15	305	0,08	0,22	0,06		206,13	141,64	8,96	0,92
П00437	кисель из клюквы	180	0,06		19,58	79		0,54			3,61	5,08	0,63	0,09
П00248	Хлеб пшеничный*	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87
Всего в Завтрак			13,66	12,48	75,33	469	0,16	2,69	0,06		260,78	238,91	54,95	2,49
Обед														
П00051	Винегрет овощной *	100	1,3	8,92	7,13	114	0,04	6,08			24,68	35,74	16,12	0,67
П00100	Суп =картофельный с макаронными изделиями на курином	250	2,64	2,57	18,96	110	0,09	6,6			25,2	55,25	21,5	0,94
П00307	Птица отварная*	100	22,06	17,75	0,82	251	0,08	0,12	0,03		25,97	175,93	21,65	1,51
П00323	рис отварной*	180	4,23	3,65	41,56	216	0,04		0,01		19,78	84,41	28,67	0,67
П00500	соус молочный*	30	0,56	1,58	1,97	24	0,01	0,08	0,01		17,34	13,35	2,12	0,03
П00398	Компот из вишни	180	0,15	0,09	10,85	45	0,01	1,19			6,62	5,17	4,48	0,11
П00248	Хлеб ржаной*	30	1,86	0,32	9,31	48	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
П00248	Хлеб пшеничный*	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87
Всего в Обед			34,4	35,16	97,33	844	0,35	14,07	0,05		136,41	457,02	120,21	5,83
Всего в 1 неделю пятница			48,06	47,64	172,66	1 313	0,51	16,76	0,11		397,19	695,94	175,16	8,32

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак														
П00003	Бутерброд с сыром	40	4,74	3,22	10,1	88	0,06	0,06	0,02		99,35	120,23	24,88	1,4
П000182	Каша жидкая молочная (пшеничная)	200/10	7,02	10,84	34,02	262	0,15	0,52	0,04		129,75	161,65	41,86	1,12
П00430	Чай с сахаром*	180			12,26	49					0,24			0,04
Всего в Завтрак			11,76	14,06	56,38	399	0,21	0,58	0,06		229,33	281,88	66,74	2,55
Обед														
П00035	Салат из белокочанной капусты*	100	1,46	4,48	8,57	80	0,02	14,42			47,66	26,09	14,88	0,57
П00095	Суп из овощей на курином бульоне	250	1,75	4,62	10,2	89	0,07	8,5			31,1	44,5	19,26	0,75
П00283	Тефтели*(свинина)в сметанном соус	100/30	11,07	27,57	13,11	345	0,12	1,3	0,2	0,06	61,84	163,1	31,71	1,98
П00323	греча отварная*	180	10,15	5,57	48,37	284	0,27		0,01		30,33	222,69	149,65	5,1
П00402	Компот из смеси сухофруктов*	180			16,34	65					0,32			0,05
П00248	Хлеб ржаной*	30	1,86	0,32	9,31	48	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
П00248	Хлеб пшеничный*	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87
Всего в Обед			27,89	42,84	112,63	947	0,56	24,22	0,21	0,06	188,06	543,55	241,16	10,34
Всего в 2 неделю понедельник			39,65	56,9	169,01	1 346	0,77	24,8	0,27	0,06	417,39	825,42	307,9	12,89

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Лш096	Масло (порциями)	10	0,07	6,86	0,09	62			0,03		1,58	2,26	0,03	0,01
П00272	биточки (свинина)	100	12,12	29,4	10,53	355	0,12	0,08	0,23		41,09	164,13	30,89	2,12
П00331	Макаронные изделия отварные	180	6,19	10,35	40,09	278	0,08				20,59	48,51	9,4	0,95
П00500	соус молочный*	30	0,56	1,58	1,97	24	0,01	0,08	0,01		17,34	13,35	2,12	0,03
П00402	Компот из смеси сухофруктов*	180			16,34	65					0,32			0,05
П00248	Хлеб ржаной*	30	1,86	0,32	9,31	48	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
П00248	Хлеб пшеничный*	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87
Всего в Завтрак			22,4	48,79	85,06	868	0,29	0,16	0,27		97,72	315,42	68,1	5,05
Обед														
П00029	Салат "Школьные годы"*	100	1,07	8,9	3,06	97	0,03	9,66			23,68	27,07	13,07	0,55
И000096	Рассольник на курином бульоне	250	3,14	5,98	12,1	115	0,06	6,14	0,02		39,86	66,94	22,65	0,94
П00241	Котлеты рыбные* любительские	100	12,01	8,58	10,69	168	0,09	0,29	0,01		38,04	170,97	31,42	1,39
П00335	Пюре картофельное	180	3,88	6,98	25,51	180	0,15	13,2	0,03		48,01	106,75	36,31	1,32
П00500	соус молочный*	30	0,56	1,58	1,97	24	0,01	0,08	0,01		17,34	13,35	2,12	0,03
П00430	Чай с сахаром*	180			12,26	49					0,24			0,04
П00248	Хлеб ржаной*	30	1,86	0,32	9,31	48	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
П00248	Хлеб пшеничный*	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87
Всего в Обед			24,12	32,62	81,63	717	0,42	29,37	0,07		183,98	472,26	131,23	6,15
Всего в 2 неделю вторник			46,52	81,41	166,69	1 585	0,71	29,53	0,34		281,7	787,68	199,34	11,2

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
П00005	Бутерброд с колбасой п/к**	15/30	4,51	4,78	10,42	103	0,06				15,05	93,05	22,45	1,62
И000210	Омлет натуральный	200	16,82	25,18	4,21	311	0,09	0,4	0,24		145,24	269,3	22,39	2,75
П00398	Компот из вишни	180	0,15	0,09	10,85	45	0,01	1,19			6,62	5,17	4,48	0,11
Всего в Завтрак			21,48	30,05	25,48	459	0,16	1,59	0,24		166,91	367,51	49,32	4,48
Обед														
И000039	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,47	5,49	8,53	89	0,05	3,86			18,75	43,36	15,97	0,55
П00098	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	1,99	2,52	15,86	94	0,08	6,6			23,88	54,2	22,28	0,84
П00314	Котлеты рубленные* из птицы	100	14,9	18,46	11,17	270	0,09	0,14	0,03		66,05	174,89	29,18	2,15
П00331	Макаронные изделия отварные	180	6,19	10,35	40,09	278	0,08				20,59	48,51	9,4	0,95
П00500	соус молочный*	30	0,56	1,58	1,97	24	0,01	0,08	0,01		17,34	13,35	2,12	0,03
П00398	Компот из клубники	180			19,62	78					0,38			0,06
П00248	Хлеб ржаной*	30	1,86	0,32	9,31	48	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
П00248	Хлеб пшеничный*	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87
Всего в Обед			28,57	39	113,28	917	0,39	10,68	0,04		163,8	421,49	104,61	6,46
Всего в 2 неделю среда			50,05	69,05	138,76	1 376	0,55	12,27	0,28		330,71	789	153,93	10,94

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
П00005	Бутерброд с ветчиной**	45	5,58	3,19	10,1	91	0,06				14,26	103,88	24,66	1,64
П00219	Сырники из творога	150/15	24,75	16,92	36,28	396	0,06	0,33	0,05		252,24	311,59	35,33	0,9
П00432	Кофейный напиток*	180	1,18	1,27	18,27	89	0,01	0,24	0,01		47,84	35,23	5,48	0,07
Всего в Завтрак			31,51	21,38	64,65	576	0,13	0,57	0,06		314,34	450,7	65,48	2,62
Обед														
И000023	помидоры свежие(порциями)	100	1,03	0,18	3,45	20	0,05	10			12,32	22,62	17,4	0,78
П00076	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	3,27	8,1	12,04	134	0,05	8,22	0,02		62,18	61,65	23,25	1,37
П00258	Жаркое по-домашнему*(свинина)	200	13,27	28,85	19,55	391	0,19	10,81	0,25		29,65	183,59	42,54	2,39
П00402	Компот из свежемороженой ягодной смеси	180	0,72	4,26	11,44	87	0,01	99			12,1	3,33	3,33	4,93
П00248	Хлеб ржаной*	30	1,86	0,32	9,31	48	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
П00248	Хлеб пшеничный*	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87
Всего в Обед			21,75	41,99	62,52	716	0,38	128,03	0,27		133,06	358,36	112,19	11,35
Всего в 2 неделю четверг			53,26	63,37	127,17	1 292	0,51	128,6	0,33		447,39	809,06	177,66	13,97

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
- 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
П00001	Бутерброд с маслом**	10/30	1,1	8,4	7,5	110	0,02		0,07	0,4	4	12	2	0,2
П00444	Оладьи с джемом*	200/15	14,88	12,13	87,31	518	0,19	0,99	0,02	1,41	151,72	197,19	34,5	2,58
П00433	Какао с молоком*	180	3,19	3,09	21,43	126	0,03	0,47	0,01		97,1	90,98	16,94	0,56
Всего в Завтрак			19,17	23,62	116,24	754	0,24	1,46	0,1	1,81	252,82	300,17	53,44	3,34
Обед														
П00034	Салат из моркови =	100	1,18	0,09	10,87	49	0,04	1,93			43,47	46,26	31,96	0,61
П00100	Суп вермишелевый с курицей*	12,5/250	4,56	6,73	16,91	146	0,08	4,6	0,01		25,18	62,47	18,8	0,95
П00272	Котлета*(свинина)	100	15,17	16,9	10,69	256	0,07	0,06			37	178,73	29,48	2,78
П00323	греча отварная*	180	10,15	5,57	48,37	284	0,27		0,01		30,33	222,69	149,65	5,1
П00500	соус молочный*	30	0,56	1,58	1,97	24	0,01	0,08	0,01		17,34	13,35	2,12	0,03
П00402	Компот из смеси сухофруктов*	180			16,34	65					0,32			0,05
П00248	Хлеб ржаной*	30	1,86	0,32	9,31	48	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
П00248	Хлеб пшеничный*	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87
Всего в Обед			35,08	31,47	121,19	908	0,55	6,67	0,03		170,45	610,67	257,67	11,41
Всего в 2 неделю пятница			54,25	55,09	237,43	1 662	0,79	8,13	0,13	1,81	423,27	910,84	311,12	14,75
Итого			475,42	594,53	1 704,	14 068	6,4	447,65	2,02	3,28	3 830,18	8 000,37	2 244,1	124,95
Среднее за период			47,54	59,45	170,48	1 407	0,64	44,77	0,2	0,33	383,02	800,04	224,42	12,5