

Согласовано:
 Начальник территориального отдела
 по Советскому, Нижегородскому и
 Белогорскому районам
 межрегионального управления
 Роспотребнадзора по Республике
 Крым и г. Севастополю
 Вознюк Г.М.

Утверждаю:
 Директор МБОУ "Заветненская СШ
 им. Крымских партизан"
 Коваленко С.А.

Примерное двухнедельное меню

1 - ый день

возрастная категория 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	Витамины мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	А мкг	С	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 5-11 кл													
401	Оладьи со сгущ.молоком	205	15,63	14,98	87,66	547,4	0,29	39	0,91	299,95	279,49	67,5	2,57
338	Фрукты (яблоко)	150	0,6	0,06	14,7	70,5	0,05	15	0	24	16,5	13,5	3,3
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
Итого			16,3	15,06	117,36	677,9	0,34	54	0,94	335,05	298,79	82,4	6,15
Обед 5-11кл													
73	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,8	0,04	0	4,68	90,93	55,8	18,11	0,74
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	0	5,83	42,67	88,1	35,58	2,05
243	Сосиска отварная	105	11,06	27,47	0,43	295	0,18	20	0	35,8	160,5	20	1,79
309	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	0	5,83	44,6	25,34	1,32
389	Сок	200	1	0	20,2	84,8	0,02	0	4	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,39	0,56	34,65	165,2	0,007	0	0	14	32,2	7	0,77
Итого			32,29	45,91	118,1	1029,19	0,547	20	14,51	203,23	395,2	114,03	9,47
Итого за день:			48,59	60,97	235,46	1707,09	0,887	74	15,45	538,28	693,99	196,43	15,62

2 - ый день

№ рец.	Прием пищи, наименования блюд	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины мг			Миниральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак 5-11 кл												
173	Каша молочная из риса	200\5	7,76	10	43,52	296	0,08	0,86	0	195,16	188	36,46	0,62
209	Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0	22	37,3	4,8	1
15	Сыр твердый	20	4,64	5,9	0	72	0,01	0,14	52	179,09	100	4,2	0,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	1,3	24	125,78	90	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,4	0,04	0	0	8	18,4	4	0,44
ПР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,28	58	15,06	0	0	1,8	10,25	2,5	0,3
	Итого		25,13	23,78	91,83	684	15,264	2,3	76	531,83	443,95	65,96	2,69
	Обед 5-11кл												
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250\10	1,99	6,42	11,23	119,75	0,05	10,7	11,25	56,18	59,1	26,73	1,25
234	Биточки рыбные	105	12,96	11,83	15,92	223	0,08	0,66	25,2	73,08	165,2	38,26	1,47
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,69	0,17	21,79	0	44,37	103,91	33,3	1,2
70	Овощи порционные	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	0	11,5	12	7	0,3
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,16	0,64	39,6	188,8	0,08	0	0	16	36,8	8	0,88
ПР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,28	58	15,06	0	0	1,8	10,25	2,5	0,3
338	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого		27,65	25,47	146,22	939,04	0,61	45,63	36,45	251,41	421,7	142,25	8,3
	Итого за день:		52,78	49,25	238,05	1623,04	15,874	47,93	112,45	783,24	865,7	208,21	10,99

3 - ой день

№ реп.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет цен(калл)	Витамины мг			Миниральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак 5-11 кл												
268	Котлета из говядины	105	15,8	18,91	13,15	289	0,06	0	20	11,62	168,26	3,06	2,69
303	Каша гречневая	180	5,49	6	25,6	174,6	0,14	0	0	10,13	130,64	86,44	2,98
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
70	Овощи порционные	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	0	11,5	12	7	0,3
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,4	0,04	0	0	8	18,4	4	0,44
ПР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,28	58	15,06	0	0	1,8	10,25	2,5	0,3
	Итого		26,24	25,58	86,68	681	15,31	1,78	20	54,15	342,35	104,4	6,99
	Обед 5-11кл												
103	Суп картофельный с макар.изд.	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0	29,2	67,58	27,28	1,13
288	Птица отварная	105	23,42	22,19	0,43	295	0,004	23,5	76,2	54,8	165,6	20,28	1,81
143	Рагу из овощей	185	3,12	16,88	15,42	229,2	0,11	22,52	66,8	65,83	79,8	29,27	1,07
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	248	184	28	2
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,39	0,56	34,65	165,2	0,007	0	0	14	32,2	7	0,77
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,82	46,4	0,023	0	0	1,44	8,2	2	0,24
	Итого		41,54	47,69	86,18	956,05	0,452	54,87	183	413,27	537,38	113,83	7,02
	Итого за день:		67,78	73,27	172,86	1637,05	15,762	56,65	203	467,42	879,73	218,23	14,01

4 - ий день

№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет цен(калл	Витамины мг			Миниральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак 5-11 кл												
208	Лапшевник с творогом	186	16	15,55	3,65	349,2	0,84	0,31	84,48	122,88	189,84	23,89	1,14
ПР	Сгущенное молоко	30	2,25	0,06	17,04	78	0,02	0,3	0	95,1	68,7	10,2	0,006
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,4	0,04	0	0	8	18,4	4	0,44
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,6	24,4	152,22	124,56	21,34	0,48
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,06	14,7	70,5	0,05	15	0	24	16,5	13,5	3,3
	Итого		26,01	19,53	72,77	710,7	1,01	17,21	108,9	402,2	418	72,93	5,366
	Обед 5-11кл												
101	Суп картоф.с крупой гречкой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	26,7	55,98	22,78	0,088
96	Плов из говядины	200	15,06	20,26	43	418,66	0,09	2,69	26	18,3	107	52,39	2,47
70	Овощи порционные	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	0	11,5	12	7	0,3
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,16	0,64	39,6	188,8	0,08	0	0	16	36,8	8	0,88
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,82	46,4	0,23	0	0	1,44	8,2	2	0,24
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,06	14,7	70,5	0,05	15	0	24	16,5	13,5	3,3
	Итого		25,97	24,03	152,09	947,91	0,57	28,42	26	130,42	259,92	123,13	7,978
	Итого за день:		51,98	43,56	224,86	1658,61	1,58	45,63	134,9	532,62	677,92	196,1	13,344

5 - ый день

№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет цен(калл	Витамины мг			Миниральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак 5-11 кл												
52	Салат из свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65	0	35,46	40,63	20,7	1,32
234	Котлета рыбная	105	12,96	11,83	15,92	223	0,08	0,66	25,2	73,08	165,2	38,26	1,47
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,69	0,17	21,79	0	44,37	103,91	33,3	1,2
389	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,4	0,04	0	0	8	18,4	4	0,44
ПР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,28	58	15,06	0	0	1,8	10,25	2,5	0,3
	Итого		23,53	24,2	100,99	717,69	15,39	33,1	25,2	176,71	352,39	106,76	7,53
	Обед 5-11кл												
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250\10	1,99	6,42	11,23	119,75	0,05	10,7	11,25	56,18	59,1	26,73	1,25
268	Котлета из говядины	105	15,8	18,91	13,15	289	0,06	0	20	11,62	168,26	3,06	2,69
303	Каша пшеничная	180	4,8	5,09	29,47	182,88	0,1	0	0	18,77	121,14	25,92	2,04
70	Овощи порционные	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	0	11,5	12	7	0,3
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,39	0,56	34,65	165,2	0,007	0	0	14	32,2	7	0,77
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,82	46,4	0,23	0	0	1,44	8,2	2	0,24
	Итого		30,16	31,34	131,18	941,03	0,477	13,18	31,25	145,99	424,34	89,17	7,99
	Итого за день:		53,69	55,54	232,17	1658,72	15,867	46,28	56,45	322,7	776,73	195,93	15,52

6 - ый день

№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет цен(калл)	Витамины мг			Миниральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А мкг	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 5-11 кл												
45	Салат из капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,02	17,1	0	24,97	28,31	15,09	0,47
243	Сосиска отварная	105	11,06	27,47	0,43	295	0,18	20	0	35,8	160,5	20	1,79
309	Макаронны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	0	5,83	44,6	25,34	1,32
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,4	0,04	0	0	8	18,4	4	0,44
ПР	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,28	58	15,06	0	0	1,8	10,25	2,5	0,3
	Итого		23,54	36,76	85,71	769,94	15,37	37,13	0	87,5	264,86	68,33	4,6
	Обед 5-11кл												
87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,33	167,25	0,12	9,11	0	24,18	71,1	29,35	1,1
212	Омлет с колбасой	105	11,06	21,32	1,91	243	0,11	0,15	201,9	66,9	171,9	14,06	1,95
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,69	0,17	21,79	0	44,37	103,91	33,3	1,2
70	Овощи порционные	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	0	11,5	12	7	0,3
15	Сыр твердый	20	4,64	5,9	0	72	0,01	0,14	52	179,09	100	4,2	0,2
389	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,39	0,56	34,65	165,2	0,007	0	0	14	32,2	7	0,77
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,82	46,4	0,23	0	0	1,44	8,2	2	0,24
	Итого		35,89	42,21	106,29	948,34	0,677	36,94	253,9	355,48	513,31	104,91	8,56
	Итого за день:		59,43	78,97	192	1718,28	16,047	74,07	253,9	442,98	778,17	173,24	13,16

7 - ой день

№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет цен(калл)	Витамины мг			Миниральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А мкг	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 5-11 кл													
182	Каша манная молочная	210	8,2	13,87	33,91	289,04	0,1	0,92	76	212,82	119,69	20,3	0,51
15	Сыр твердый	15	3,48	4,43	0	54	0,005	0,11	39	132	75	5,25	0,15
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,6	24,4	152,22	124,56	21,34	0,48
209	Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0	22	37,3	4,8	1
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	118	0,05	0	0	10	23	5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,82	46,4	0,23	0	0	1,44	8,2	2	0,24
Итого			25,81	27,06	86,34	689,04	0,475	2,63	139,4	530,48	387,75	58,69	2,93
Обед 5-11кл													
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250\10	1,99	6,42	11,23	119,75	0,05	10,7	11,25	56,18	59,1	26,73	1,25
268	Шницель из говядины	105	15,8	18,91	13,15	289	0,06	0	20	11,62	168,26	3,06	2,69
303	Каша гречневая	180	5,49	6	25,6	174,6	0,14	0	0	10,13	130,64	86,44	2,98
70	Овощи порционные	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	0	11,5	12	7	0,3
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,39	0,56	34,65	165,2	0,007	0	0	14	32,2	7	0,77
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,82	46,4	0,23	0	0	1,44	8,2	2	0,24
Итого			30,85	32,25	127,31	932,75	0,517	13,18	31,25	137,35	433,84	149,69	8,93
Итого за день:			56,66	59,31	213,65	1621,79	0,992	15,81	170,65	667,83	821,59	208,38	11,86

8 - ой день

№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет цен(калл	Витамины мг			Миниральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак 5-11 кл												
223	Запеканка творожная	180	31,43	27,72	29,66	524,4	0,12	0,47	163,8	264,64	377,32	42,44	1,48
ПР	Сгущенное молоко	30	2,25	0,06	17,04	78	0,02	0,3	0	95,1	68,7	10,2	0,006
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	1,3	24	125,78	90	14	0,13
	Итого		36,85	30,46	62,65	703	0,184	2,07	187,8	485,52	536,02	66,64	1,616
	Обед 5-11кл												
45	Салат из капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,02	17,1	0	24,97	28,31	15,09	0,47
103	Суп картофельный с макар.изд.	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0	29,2	67,58	27,28	1,13
268	Биточки из говядины	105	15,8	18,91	13,15	289	0,06	0	20	11,62	168,26	3,06	2,69
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,69	0,17	21,79	0	44,37	103,91	33,3	1,2
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6	0,06	0	0	12	27,6	6	0,66
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,82	46,4	0,23	0	0	1,44	8,2	2	0,24
	Итого		29,88	31,55	133,14	953,14	0,67	47,87	20	156,08	427,3	104,19	7,09
	Итого за день:		66,73	62,01	195,79	1656,14	0,854	49,94	207,8	641,6	963,32	170,83	8,706

9 - ый день

№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет цен(ккал)	Витамины мг			Миниральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак 5-11 кл												
73	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,8	0,04	0	4,68	90,93	55,8	18,11	0,74
294	Котлета куринная	105	17,4	13,13	16,21	209	0,2	0,9	33,8	58,58	78,5	22,2	3,61
309	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	0	5,83	44,6	25,34	1,32
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	2,88	114,6	0,01	0,9	0	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,4	0,04	0	0	8	18,4	4	0,44
	Итого		29,99	26,22	85,17	753,94	0,36	1,8	38,48	177,52	201,7	74,79	7,06
	Обед 5-11кл												
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	42,67	88,1	35,58	2,05
82	Ленивые голубцы	230	15,8	10,9	11,6	239,2	0,02	1,14	27,7	46,5	124,32	31,89	1,36
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Печенье	45	3,75	1,78	34,7	170,1	0,05	0	25,2	13,05	27,32	9,27	0,82
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,39	0,56	34,65	165,2	0,007	0	0	14	32,2	7	0,77
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,82	46,4	0,23	0	0	1,44	8,2	2	0,24
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого		32,61	19,22	149,12	948,95	0,587	17,7	52,9	166,14	314,58	112,2	8,14
	Итого за день:		62,6	45,44	234,29	1702,89	0,947	19,5	91,38	343,66	516,28	186,99	15,2

10 - ый день

№ реп.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет цен(калл)	Витамины мг			Миниральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А мкг	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 5-11 кл													
175	Каша молочная из риса и пшена	200\10	6,08	11,18	33,48	260	0,1	0,96	54,8	133,38	156,7	37,22	0,81
15	Сыр твердый	25	5,8	7,38	0	90	0,01	0,18	65	220	125	8,75	0,25
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Булочка	50	3,39	6,98	21,07	160,5	0,06	0	0	9,3	32,1	13,1	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,4	0,04	0	0	8	18,4	4	0,44
Итого			18,42	25,88	89,35	664,9	0,21	1,17	119,8	381,78	335	64,47	2,38
Обед 5-11кл													
52	Салат из свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65	0	35,46	40,63	20,7	1,32
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	26,7	55,98	22,78	0,088
234	Котлета рыбная	105	12,96	11,83	15,92	223	0,08	0,66	25,2	73,08	165,2	38,26	1,47
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,69	0,17	21,79	0	44,37	103,9	33,3	1,2
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,39	0,56	34,65	165,2	0,007	0	0	14	32,2	7	0,77
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,82	46,4	0,23	0	0	1,44	8,2	2	0,24
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2
Итого			27,19	27,18	137,3	957,64	0,617	38,08	25,2	227,53	429,6	141,5	5,788
Итого за день:			45,61	53,06	226,65	1622,54	0,827	39,25	145	609,3	764,6	206	8,168
Итого за 10 дней :						16606,2							

