

Утверждаю:

Директор МБОУ "Заветненская СШ
им. Крымских партизан"

Коваленко С.А.



Примерное двухнедельное меню

1 - ый день

Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины мг			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	А мкг	С	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак 1-4кл													
401	Оладьи со сгущ.молоком	130\20	11,43	10,82	64,42	400,4	0,21	28,17	0,68	172,24	160,51	49,41	1,86	
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	16	11	9	2,2	
15	Сыр твердый	15	3,48	4,43	0	54	0,005	39	0,11	132	75	5,25	0,15	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	24,4	1,6	152,22	124,56	21,34	0,48	
	Итого		19,39	19,19	91,8	620	0,305	91,57	12,39	472,46	371,07	85	4,69	
	Обед 1-4													
73	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,28	0,2	0	2,8	54,56	33,48	10,86	0,44	
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	80/5	8,88	24,88	0,4	262,4	0,144	32	0	29,6	129,6	16	1,44	
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	0	4,86	37,17	21,12	1,11	
389	Сок	200	1	0	20,2	84,8	0,02	0	4	14	14	8	2,8	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6	0,06	0	0	12	27,6	6	0,66	
ПР	Хлеб ржано	20	1,12	0,22	9,82	46,4	0,23	0	0	1,44	8,2	2	0,24	
	Итого		28,27	39,68	111,84	932,18	0,944	32	12,63	159,13	338,15	99,56	8,74	
	Итого за день:		47,66	58,87	203,64	1552,18	1,249	123,6	25,02	631,59	709,22	184,56	13,43	

2 - ый день

№ рец.	Прием пищи, наименования блюд	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак 1-4кл												
174	Каша молочная из риса	200\5	7,82	8,82	45,95	295,24	0,085	1,79	47,6	206,27	213,54	45,42	0,65
209	Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	22	76,8	4,8	1
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	30	2,31	0,24	14,85	70,8	0,033	0	0	6	13,8	3	0,33
	Итого		18,38	16,34	77,03	529,64	0,192	3,09	171,6	360,05	394,14	67,22	2,11
	Обед 1-4кл												
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	80\8	9,82	12	12	204,8	0,05	0,26	36,2	36,7	133,36	30,6	1,17
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	36,98	86,6	27,75	1,01
70	Овощи порционные	30	0,21	0,003	0,57	3	0,01	1,5	0	5,1	9	4,2	0,15
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
338	Фрукты (яблоки)	150	0,6	0,06	14,7	70,5	0,05	15	0	24	16,5	13,5	3,3
	Итого		22,08	24,073	130,47	856,1	0,61	46,35	47,45	204,88	363,8	128,24	8,48
	Итого за день:		40,46	40,413	207,5	1385,74	0,802	49,44	219,05	564,93	757,9	195,46	10,59

3 - ой день

№ реп.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет цен(калл)	Витамины мг			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А мкг	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак 1-4кл													
268	Котлета из говядины	100\5	15,8	18,91	13,15	289	0,06	0	20	11,62	168,26	30,6	2,69	
303	Каша гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	8,45	108,87	72	2,42	
389	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	14,18	4,4	5,14	0,95	
70	Овощи порционные	60	0,48	0,06	1,02	6	0,012	2,1	0	13,8	14,4	8,4	0,36	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8	0,033	0	0	6	13,8	3	0,33	
	Итого		23,33	24,38	77,42	625,9	0,235	3	20	54,05	309,73	119,14	6,75	
	Обед 1-4													
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	80\8	18,77	20,66	0,4	262,4	0,003	18,8	77	44,8	133,68	16,22	1,46	
143	Рагу из овощей	150\5	2,64	14,67	12,87	196,5	0,009	18,77	59	55,14	66,75	24,39	0,9	
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	248	184	28	2	
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	0,023	0	0	1,44	8,2	2	0,24	
	Итого		35,64	43,87	78,65	867,15	0,452	46,42	176	390,58	487,81	103,89	6,39	
	Итого за день:		58,97	68,25	156,07	1493,05	0,687	49,42	196	444,63	797,54	223,03	13,14	

4 - ий день

№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет цен(калл	Витамины мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак 1-4кл												
70	Овощи порционные	60	0,48	0,06	1,02	6	0,012	2,1	0	13,8	14,4	8,4	0,36
290	Птица отварная в соусе	80\50	20,86	14,95	2,93	229,3	0,058	0,55	50,82	39,81	117,23	20,91	0,93
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	0	4,86	37,17	21,12	1,11
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	30	3,08	0,32	19,8	94,4	0,04	0	0	8	18,4	4	0,44
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого		30,41	20,27	75	605,15	0,2	12,68	50,82	93,57	201	64,83	5,32
	Обед 1-4												
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	30	0,21	0,003	0,57	3	0,01	1,5	0	5,1	9	4,2	0,15
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
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого		24,04	24,163	137,01	875,21	0,53	23,17	26	112,02	242,22	113,83	6,508
	Итого за день:		54,45	44,433	212,01	1480,36	0,73	35,85	76,82	205,59	443,22	178,7	11,828

5 - ый день

№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет цен(калл	Витамины мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А мкг	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 1-4кл												
55	Салат из свеклы с солен. огурцами	60	0,85	3,62	3,76	51	0,02	3,57	0	18,43	23,7	11,17	0,64
234	Котлета рыбная	100\5	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	30	2,31	0,24	14,85	70,8	0,033	0	0	6	13,8	3	0,33
	Итого		20,8	21,45	79,26	594,29	0,323	30,02	25,2	155,88	320,61	93,73	6,44
	Обед 1-4												
82	Борщ с капуст и картоф 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	80\8	12,67	18,03	10,58	257,6	0,05	0	32	10,25	135,81	24,48	2,16
303	Каша пшеничная	150	4	4,24	24,56	152,4	0,08	0	0	15,65	100,95	21,6	1,7
70	Овощи порционные	30	0,21	0,003	0,57	3	0,01	1,5	0	5,1	9	4,2	0,15
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		25,27	29,483	118,47	853,55	0,5	12,93	43,25	133,1	364,1	102,47	6,86
	Итого за день:		46,07	50,933	197,73	1447,84	0,823	42,95	68,45	288,98	684,71	196,2	13,3

6 - ый день

№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет цен(калл)	Витамины мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак 1-4кл												
45	Салат из капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	14,98	16,98	9,05	0,28
243	Сосиска отварная	80\5	8,86	22,7	0,36	242,6	0,14	0	20	1,68	128,7	16	1,43
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	0	4,86	37,17	21,12	1,11
379	Кофейный напиток с молок	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	1,3	24	125,78	90	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8	0,033	0	0	6	13,8	3	0,33
	Итого		20,65	32,09	61,49	618,69	0,287	11,56	44	153,3	286,65	63,17	3,28
	Обед 1-4												
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	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	36,98	86,6	27,75	1,01
70	Овощи порционные	30	0,21	0,003	0,57	3	0,01	1,5	0	5,1	9	4,2	0,15
15	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	0	88	21	3,5	0,1
389	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
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		31,99	38,173	96,97	859,3	0,693	32,99	201,9	248,6	409,4	94,86	8,01
	Итого за день:		52,64	70,263	158,46	1477,99	0,98	44,55	245,9	401,9	696,05	158,03	11,29

7 - ой день

№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет цен(калл)	Витамины мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак 1-4кл												
70	Овощи порционные	60	0,48	0,06	1,02	6	0,012	2,1	0	13,8	14,4	8,4	0,36
229	Рыба тушенная в томате с овощами	60\60	11,7	5,94	4,56	126	0,06	4,48	6,98	46,88	194,63	58,24	1,02
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
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
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8	0,033	0	0	6	13,8	3	0,33
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	24	16,5	13,5	3,3
	Итого		22,85	16,14	77,24	556,59	0,385	44,97	31,38	287,27	467,8	137,78	6,69
	Обед 1-4												
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	80\8	12,67	18,03	10,58	257,6	0,05	0	32	10,25	135,81	24,48	2,16
303	Каша гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	8,45	108,87	72	2,42
70	Овощи порционные	30	0,21	0,003	0,57	3	0,01	1,5	0	5,1	9	4,2	0,15
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		25,85	30,253	114,43	846,65	0,54	12,93	43,25	125,9	372,02	152,87	7,58
	Итого за день:		48,7	46,393	191,67	1403,24	0,925	57,9	74,63	413,17	839,82	290,65	14,27

8 - ой день

№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет цен(калл	Витамины мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А мкг	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 1-4кл												
223	Запеканка творожная	150	26,19	23,1	24,72	411	0,096	0,39	136,5	220,53	314,43	35,37	1,23
ПР	Йогурт 1,2%	100	2,5	1,2	16	85	0,004	0,7	20	110	89	12	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого		29,16	24,72	65,52	603	0,13	11,12	156,5	357,63	417,23	57,77	3,81
	Обед 1-4												
45	Салат из капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	14,98	16,98	9,05	0,28
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	80\8	12,67	18,03	10,58	257,6	0,05	0	32	10,25	135,81	24,48	2,16
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	36,98	86,6	27,75	1,01
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		25,61	28,41	123,89	870,14	0,62	37,4	32	137,33	366,21	114,02	6,18
	Итого за день:		54,77	53,13	189,41	1473,14	0,75	48,52	188,5	494,96	783,44	171,79	9,99

9 - ый день

№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет цен(калл)	Витамины мг			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А мкг	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак 1-4кл													
70	Овощи порционные	60	0,48	0,06	1,02	6	0,012	2,1	0	13,8	14,4	8,4	0,36	
294	Котлета куринная	100\5	17,4	13,13	16,21	253	0,2	0,9	33,8	58,58	78,5	22,2	3,61	
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	0	4,86	37,17	21,12	1,11	
389	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8	0,033	0	0	6	13,8	3	0,33	
	Итого		26,71	17,95	78,73	583,05	0,325	7	33,8	97,24	157,87	62,72	8,21	
	Обед 1-4													
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	20	1,7	0,79	15,42	75,6	0,024	0	16,04	5,8	21,5	4,4	0,34	
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	
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2	
	Итого		29,79	18,15	124,89	830,85	0,614	17,7	43,74	156,89	304,16	106,33	7,55	
	Итого за день:		56,5	36,1	203,62	1413,9	0,939	24,7	77,54	254,13	462,03	169,05	15,76	

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

10 - ый день

№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет цен(калл)	Витамины мг			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак 1-4кл												
175	Каша молочная из риса и пшена	200\5	7,93	9,176	33,65	261,78	0,13	1,81	47,8	208,98	213,7	46,32	1,45
15	Сыр твердый	15	3,48	4,43	0	54	0,005	0,11	39	132	75	5,25	0,15
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,2	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Булочка	50	3,39	6,98	21,07	160,5	0,06	0	0	9,3	32,1	13,1	0,6
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого		15,33	21,186	79,72	585,28	0,225	14,75	86,8	380,48	336,2	76,07	4,76
	Обед 1-4												
52	Салат из свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	21,28	24,38	12,42	0,79
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	80\8	9,82	12	12	204,8	0,05	0,26	36,2	36,7	133,4	30,6	1,17
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	36,98	86,6	27,75	1,01
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	7	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		22,86	23,99	125,99	827,88	0,547	31,39	36,2	162,58	364,2	120,01	4,768
	Итого за день:		38,19	45,176	205,71	1413,16	0,772	46,14	123	543,1	700,4	196,1	9,528
	Итого за 10 дней:		498,41	513,961	1925,82	14540,6	8,657	523,04	1294,9	4242,9	6874	1963,5	123,13