

Утверждаю

Директор МБОУ Безменшурская ООШ
Т.С.Кузнецова
«09» января 2021г.



Двухнедельное меню

**На зимне – весенний сезон для возрастной группы 7-11лет
МБОУ Безменшурская основная общеобразовательная школа**

меню на 1 неделю среда														
№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (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
ЗАВТРАК														
П00189	каша рисовая	200	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03		20,00		5,90	67,00	21,80	0,47
Ф00615	чай с сахаром	200	0,20		14,00	28,00					6,00			0,40
1	хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8	0,28				44,72	274,56	80,08	5,2
Ф00003	батон с джемом	60	2,72	4,29	30,07	170	0,05	0,11	0,02		11,89	32,07	12,33	0,95
	Всего в ЗАВТРАК		8,32	8,60	95,90	465,80	0,36	0,11	20,02	0	68,51	373,63	114,21	7,02
ОБЕД														
П00022	салат из свежих помидор	100	1	10,2	3,3	109	0,05	24	0,16	5,1	30	24	18	1
Ф00090	суп щи	250	2,23	6,06	7,69	94	0,04	19,77	0,01		40,9	54,7	15,6	0,8
П00411	кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2		0,1	5	8	2	0,4
П00273	мясная котлета	100	14,6	14,88	16,64	222,53	0,06	0,1	17,98		27,35	103,99	2008	0,94
Ф00553	подлив	30	0,35	1,26	2,41	22	0,01	0,71	0,01		4,76	6,67	3,46	0,14
П00331	макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06		21		4,86	37,17	21,12	1,11
1	хлеб пшеничный	80	6,16	0,64	39,6	188,8	0,28				44,72	274,56	80,08	5,2
2	хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,6	120	0,11				21	94,8	28,2	2,34
	Всего в ОБЕД		33,92	38,32	148,59	1037,78	0,62	46,58	39,16	5,2	178,59	603,89	2176,5	11,93
ПОЛДНИК														
П00433	какао	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01		121	90	14	1
П00483	коржик молочный	75	4,4	8,4	45,8	279	0,07		0,06	0,6	17	40	6	0,5
	Всего в ПОЛДНИК		7,30	10,90	70,60	413,00	0,11	1	0,07	0,6	138	130	20	1,5
	Всего в 1 неделю среда		49,54	46,92	244,49	1916,58	1,09	47,69	59,25	5,8	385,1	1107,5	2310,7	20,45

меню на 1 неделю четверг														
№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (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
ЗАВТРАК														
П00112	суп молочный	200	4,56	3,92	17,36	124	0,06	0,8	0,02	0,24	119,2	99,2	15,2	1,2
1	хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8	0,28				44,72	274,56	80,08	5,2
Ф00615	чай с сахаром	200	0,20		14,00	28,00					6,00			0,40
Ф00005	батон с сыром	60	6,89	8,77	19,39	184	0,07	0,09	0,06		149,9	133,8	20	0,93
	Всего в ЗАВТРАК		13,96	12,93	65,60	406,80	0,41	0,89	0,08	0,24	319,82	507,56	115,28	7,73
ОБЕД														
Ф00035	салат из картофеля и зеленого горошка	100	1,7	5,24	9,78	94	0,09	15,66			26,35	55,19	23,79	0,82
П00091	суп рассольник	250	2,72	6,3	17,16	136	0,12	16,78	0,04		27,1	75,85	24,67	1,13
П00283	тефтели ежики	100	14,73	16,14	18,63	278,75	0,09	1,41	63,75	72,5	177,13	35,5	1,59	1,93
Ф00553	подлив	30	0,35	1,26	2,41	22	0,01	0,71	0,01		4,76	6,67	3,46	0,14
П00438	яблочный компот	200	0,1	0,1	26,4	108	0,01	3		0,4	5	3	2	1
П00326	рис отварной	150	3,7	4,6	38,5	209,25	0,03		0,03	0,3	12	79	26	0,6
1	хлеб пшеничный	80	6,16	0,64	39,6	188,8	0,28				44,72	274,56	80,08	5,2
2	хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,6	120	0,11				21	94,8	28,2	2,34
	Всего в ОБЕД		33,42	34,94	177,08	1156,80	0,74	37,56	63,83	73,2	318,06	624,57	189,79	13,16
ПОЛДНИК														
8	сок яблочный	200	1		18,2	76	0,02	4			14	14	8	0,6
Ф00682	сдоба с маком	100	7,76	4,72	52,3	282	0,14		0,02		22	74	29	1,38
	Всего в ПОЛДНИК		8,76	4,72	70,50	358,00	0,16	4	0,02	0	36	88	37	1,98
	Всего в 1 неделю четверг		56,14	52,59	313,18	1921,60	1,31	42,45	63,93	73,44	673,88	1220,1	342,07	22,87

№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (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
ЗАВТРАК														
Ф00129	каша манная	200	5,22	5,08	16,42	132	0,07	0,91	0,03		160,14	130,04	19,6	0,25
1	хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8	0,28				44,72	274,56	80,08	5,2
Ф00165	чай с сахаром	200	0,20		14,00	28,00					6,00			0,40
Ф00001	батон с маслом	60	2,68	11,33	21,93	204	0,08		0,06		13,95	43,65	14,85	0,93
	Всего в ЗАВТРАК		10,41	16,65	67,20	434,80	0,43	0,91	0,09	0	224,81	448,25	114,53	6,78
ОБЕД														
П00035	салат из капусты	100	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	0,04	2,4	52	27	15	0,7
П00100	суп с вермишелью	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	25,5		24,6	66,65	27	1,09
Ф00441	жаркое по-домашнему	200	34,41	9,34	27,44	331,25	0,26	11,21	30		38,88	421,25	82,13	5,04
П00436	апельсиновый напиток	200	0,2		257	105	0,01	13		0,1	8	5	3	0,4
1	хлеб пшеничный	80	6,16	0,64	39,6	188,8	0,28				44,72	274,56	80,08	5,2
2	хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,6	120	0,11				21	94,8	28,2	2,34
	Всего в ОБЕД		49,02	18,58	372,68	929,80	0,8	71,46	55,54	2,5	189,2	889,26	235,41	14,77
ПОЛДНИК														
П00403	компот из свежих плодов	200	0,1		27,9	111		2		0,2	5	6	2	0,1
Ф00682	булочка домашняя	100	7,76	4,72	52,3	282	0,14		0,02		22	74	29	1,38
	Всего в ПОЛДНИК		7,86	4,72	80,20	393,00	0,14	2	0,02	0,2	27	80	31	1,48
	Всего в 1 неделю пятница		67,29	39,95	520,08	1757,60	1,37	74,37	55,65	2,7	441,01	1417,5	380,94	23,03

меню на 1 неделю суббота														
№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (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
ЗАВТРАК														
П00189	каша рисовая	200	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03		20,00		5,90	67,00	21,80	0,47
1	хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8	0,28				44,72	274,6	80,08	5,2
ф00615	чай с сахаром	200	0,20		14,00	28,00					6,00			0,40
Ф00003	батон с джемом	60	2,72	4,29	30,07	170	0,05	0,11	0,02		11,89	32,07	12,33	0,95
	Всего в ЗАВТРАК		8,32	8,60	95,90	465,80	0,36	0,11	20,02	0	68,51	373,6	114,21	7,02
ОБЕД														
П00023	салат из огурцов и помидор	100	0,9	10,1	2,9	106	0,04	18	0,1	4,9	24	29	16	0,9
П00094	суп крестьянский с крупой	250	2,52	7,25	14,09	132	0,07	20,03	0,02		37,5	73,4	20,55	0,76
Ф00016	сосиска отварная	100	12,8	22,2	1,5	258	0,22				29	178	22	1,7
Ф00553	подлив	30	0,35	1,26	2,41	22	0,01	0,71	0,01		4,76	6,67	3,46	0,14
П00437	напиток клюквенный	200	0,10	0,1	24,90	103,00	0,01	4		0,1	4,00	3	4	
П00326	ячневая каша	200	4,79	4,26	30,83	187,02	0,09		0,02		39,14	168	0,02	0,83
1	хлеб пшеничный	80	6,16	0,64	39,6	188,8	0,28				44,72	274,6	80,08	5,2
2	хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,6	120	0,11				21	94,8	28,2	2,34
	Всего в ОБЕД		31,58	46,47	140,83	1116,82	0,83	42,74	0,15	5	204,1	827,4	174,31	11,87
ПОЛДНИК														
ф00571	груши	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	5			19	16	12	2,3
П00479	булочка "творожная"	100	11,8	5,6	46,8	288	0,14		0,04	1	56	16	14	0,8
	Всего в ПОЛДНИК		12,20	5,90	57,10	334,00	0,17	5	0,04	1	75	32	26	3,1
	Всего в 1 неделю суббота		52,10	60,97	293,83	1916,62	1,36	47,85	20,21	6	347,6	1233	314,52	21,99

меню на 2 неделю понедельник														
№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (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
ЗАВТРАК														
П00331	макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06		21		4,86	37,17	21,12	1,11
Ф00615	чай с сахаром	200	0,20		14,00	28,00					6,00			0,40
1	хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8	0,28				44,72	274,56	80,08	5,2
П00014	сыр порциями	30	6,9	8,9		109	0,01		0,09	0,2	264	150	11	0,3
	Всего в ЗАВТРАК		14,93	13,66	55,30	376,25	0,35	0	21,09	0,2	319,58	461,73	112,2	7,01
ОБЕД														
П00022	салат из свежих помидор	100	1	10,2	3,3	109	0,05	24	0,16	5,1	30	24	18	1
П00092	суп картофельный	250	2,83	4,8	20,4	136	0,16	24,13	0,03		28,64	83,62	32	1,19
П00259	гуляш из птицы	100	5,1	2,1	5	58	0,21	1,54			29,4	234,98	31,39	2,8
Ф00597	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00		0,4			31,82	256,25	52,5	3,75
П00236	рис отварной	150	4,85	8,12	41,67	248,73	0,14	18,17	25,5		36,98	86,6	27,75	1,01
1	хлеб пшеничный	80	6,16	0,64	39,6	188,8	0,28				44,72	274,56	80,08	5,2
2	хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,6	120	0,11				21	94,8	28,2	2,34
	Всего в ОБЕД		24,34	26,54	162,34	973,53	0,95	68,24	25,69	5,1	222,56	1054,81	269,92	17,29
ПОЛДНИК														
6	сок сливовый	200	0,6		32,2	132	0,02	8			20	36	14	1,2
П00480	кекс	100	5,87	20,53	57,2	439	0,11		0,17	1,07	33,33	80	13,33	1,2
	Всего в ПОЛДНИК		6,47	20,53	89,40	571,00	0,13	8	0,17	1,07	53,33	116	27,33	2,4
	Всего в 2 неделю понедельник		45,74	60,73	307,04	1920,78	1,43	76,24	46,95	6,37	595,47	1632,54	409,45	26,7

меню на 2 неделю вторник														
№ рец	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (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
ЗАВТРАК														
П00189	каша рисовая	200	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03		20,00		5,90	67,00	21,80	0,47
Ф00615	чай с сахаром	200	0,20		14,00	28,00					6,00			0,40
1	хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8	0,28				44,72	274,56	80,08	5,2
Ф00001	батон с маслом	60	2,68	11,33	21,93	204	0,08		0,06		13,95	43,65	14,85	0,93
	Всего в ЗАВТРАК		8,28	15,64	87,76	499,80	0,39	0	20,06	0	70,57	385,21	116,73	7
ОБЕД														
П00041	салат витаминный	100	1,2	5,2	9,5	90,00	0,03	26	0,32	2,4	36,00	27,00	17,00	1,10
П00099	суп гороховый	250	5,84	6,53	19,79	161	0,18	16,03	0,04		60,05	146,45	40,67	1,87
П00200	азу	200	17,8	20	17,7	322	0,12	7	0,01	4,1	26	205	42	3
П00438	компот из яблок	200	0,10	0,1	26,40	108,00	0,01	3		0,4	5,00	3	2	1,00
1	хлеб пшеничный	80	6,16	0,64	39,6	188,8	0,28				44,72	274,56	80,08	5,2
2	хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,6	120	0,11				21	94,8	28,2	2,34
	Всего в ОБЕД		35,06	33,13	137,59	989,80	0,73	52,03	0,37	6,9	192,77	750,81	209,95	14,51
ПОЛДНИК														
Ф00682	сдоба с маком	100	7,76	4,72	52,3	282,00	0,14		0,02		22,00	74,00	29,00	1,38
П00411	кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2		0,1	5	8	2	0,4
	Всего в ПОЛДНИК		7,86	4,82	80,20	395,00	0,15	2	0,02	0,1	27	82	31	1,78
	Всего в 2 неделю вторник		51,20	53,59	305,55	1884,60	1,27	54,03	20,45	7	290,34	1218	357,68	23,29

меню на 2 неделю среда														
№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (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
ЗАВТРАК														
П00190	каша дружба	200	6,2	10	26,8	224,00					182,00		34,00	
Ф00615	чай с сахаром	200	0,20		14,00	28,00					6,00			0,40
1	хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8	0,28				44,72	274,56	80,08	5,2
Всего в ЗАВТРАК			8,71	10,24	55,65	322,80	0,28	0	0	0	232,72	274,56	114,08	5,6
ОБЕД														
Ф00035	салат из зеленого горошка	100	1,7	5,24	9,78	94	0,09	15,66			26,35	55,19	23,79	0,82
П00097	суп с мясными фрикадельками	250	8,41	7,35	18,62	174	0,14	21,84	0,05	0,1	32,58	131,92	36,04	1,99
П00233	рыбная котлета	100	15,23	15,84	5,48	210,74	0,12	1,64	42		94,6	315,4	42,2	1,18
Ф00627	напиток из шиповника	200	0,68		21,01	46,87					6,00			0,40
Ф00553	подлив	30	0,35	1,26	2,41	22	0,01	0,71	0,01		4,76	6,67	3,46	0,14
П00331	макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06		21		4,86	37,17	21,12	1,11
1	хлеб пшеничный	80	6,16	0,64	39,6	188,8	0,28				44,72	274,56	80,08	5,2
2	хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,6	120	0,11				21	94,8	28,2	2,34
Всего в ОБЕД			42,01	35,51	147,95	1024,86	0,81	39,85	63,06	0,1	234,87	915,71	234,89	13,18
ПОЛДНИК														
Ф00700	коржик молочный	100	6,52	11,24	61,97	375	0,11	0,07			25,6	64,67	23,73	1,13
8	сок яблочный	200	1	0,1	18,2	76	0,02	4			14	14	8	0,6
Всего в ПОЛДНИК			7,52	11,34	80,17	451,00	0,13	4,07	0	0	39,6	78,67	31,73	1,73
Всего в 2 неделю среда			58,24	57,09	283,77	1798,66	1,22	43,92	63,06	0,1	507,19	1268,94	380,7	20,51

меню на 2 неделю четверг														
№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (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	
ЗАВТРАК														
П00324	каша пшенная	200	6,04	2,27	34,29	227,16	0,03		20,00		5,90	67,00	21,80	0,47
Ф00615	чай с сахаром	200	0,20		14,00	28,00					6,00			0,40
1	хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8	0,28				44,72	274,56	80,08	5,2
Ф00005	батон с сыром	60	6,89	8,77	19,39	184	0,07	0,09	0,06		149,9	133,8	20	0,93
	Всего в ЗАВТРАК		15,44	11,28	82,53	509,96	0,38	0,09	20,1	0	206,52	475,36	121,88	7
ОБЕД														
П00050	салат свекольный	100	8	10,1	15,2	184	0,03	7	0,03	4,83	48	56	28	1,9
Ф00090	суп щи (без крупы)	50	2,23	6,06	7,69	94	1,04	19,77	0,01		40,9	54,7	15,6	0,8
П00283	тефтели ежики	100	14,73	16,14	18,63	278,75	0,09	1,41	6,38	72,5	177,13	35,5	1,59	1,93
Ф00553	подлив	30	0,35	1,26	2,41	22	0,01	0,71	0,01		4,76	6,67	3,46	0,14
Ф00597	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00		0,4			31,82	256,25	52,5	3,75
П00335	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50		6,98	86,60	27,75	1,01
1	хлеб пшеничный	80	6,16	0,64	39,6	188,8	0,28				44,72	274,56	80,08	5,2
2	хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,6	120	0,11				21	94,8	28,2	2,34
	Всего в ОБЕД		38,93	39,68	156,35	1137,80	1,7	47,46	31,9	77,3	375,31	865,08	237,18	17,07
ПОЛДНИК														
П00434	молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02		252	189	29	2
Ф00646	блинчики	100	4,93	5,9	28,4	187	0,1		0,04		21,43	60,29	17,81	1,03
Ф00574	бананы	100	1,50	0,5	21,00	95,00	0,04	10			8,00	28	42	0,60
	Всего в ПОЛДНИК		12,53	11,70	59,50	395,00	0,22	13	0,06	0	281,43	277,29	88,81	3,63
	Всего в 2 неделю четверг		66,90	62,66	298,38	2042,76	2,3	60,55	52,1	77,3	863,26	1617,73	447,87	27,7

меню на 2 неделю пятница														
№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (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
ЗАВТРАК														
П00112	суп молочный	200	4,56	3,92	17,36	124	0,06	0,8	0,02	0,2	119,2	99,2	15,2	1,2
Ф00615	чай с сахаром	200	0,20		14,00	28,00					6,00			0,40
1	хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8	0,28				44,72	274,56	80,08	5,2
Ф00571	груши	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	5			19	16	12	2,3
	Всего в ЗАВТРАК		7,47	4,46	56,51	268,80	0,37	5,8	0,02	0,2	188,92	389,76	107,28	9,1
ОБЕД														
П00051	салат винегрет	100	1,4	10,1	6,6	123	0,02	15	0,25	46	38	36	19	1
П00076	суп борщ	250	2,11	6,07	13,5	117	0,06	23,81	0,04		52,11	58,55	25,17	1,17
П00291	фрикаделька петушок	100	11,74	13,16	8,43	212,86	0,03	0,2	50		43,75	82,73	12,04	0,5
П00436	апельсиновый напиток	200	0,20		25,70	105,00	0,01	13		0,1	8,00	5	3	
Ф00553	подлив	30	0,35	1,26	2,41	22	0,01	0,71	0,01		4,76	6,67	3,46	0,14
П00184	гречневая каша	150	7,46	5,61	35,83	230,44	0,18		0,02		12,98	208,5	59,17	3,94
1	хлеб пшеничный	80	6,16	0,64	39,6	188,8	0,28				44,72	274,56	80,08	5,2
2	хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,6	120	0,11				21	94,8	28,2	2,34
	Всего в ОБЕД		33,38	37,50	156,67	1119,10	0,7	52,72	50,32	46	225,32	766,81	230,12	14,29
ПОЛДНИК														
9	сок абрикосовый	200	1		27,4	112	0,04	8			40	36	20	0,4
Ф00682	сдоба с маком	100	7,76	4,72	52,3	282	0,14		0,02		22	74	29	1,38
	Всего в ПОЛДНИК		8,76	4,72	79,70	394,00	0,18	8	0,02	0	62	110	49	1,78
	Всего в 2 неделю пятница		49,61	46,68	292,88	1781,90	1,25	66,52	50,36	46	476,24	1266,57	386,4	25,17

