

Утверждаю

Директор МОУ Першинская ОШ
Смирнова Е. Ю.

№ 1 » 2012 г.



**Примерное двухнедельное меню
горячих завтраков, обедов для учащихся**

МОУ Першинской ОШ

для детей от 12 лет и старше

№ рецепту ры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 неделя						
Понедельник						
День № 1						
Завтрак						
№ 22-1994	Масло сливочное порционное	10	0,01	8,3	0,12	77
№ 262-1994	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	205	9,7	9,2	35,08	287
№ 762-1997	Кофейный напиток с молоком	200	0,1	0	29,7	130
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,84	0,3	19,7	94
	Фрукты	100	0,4	0,2	5,2	28
	Итого	555	14,05	18,00	89,80	616
Обед						
Об.рец. № 129-1994	Оррцы свежие порционные	100	0,8	0,1	2,5	14
	Рассольник ленинградский	250	6,4	13,8	16,2	180
№ 300-1994	Рыба (филе) припущенная/филе рыбы в яйце	100	24,6	16,9	26,6	434
№ 470-1994	Картофельное пюре	180	3,6	5,6	45,3	174
№ 702-1997	Компот из кураги и изюма с витамином «С»	200	1,2	-	31,6	126
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,35	0,6	17	87
	Итого	880	39,95	37,00	139,20	1015
	Итого за день:		54,00	55,00	229	1631

День № 2		Завтрак		Вторник						
№2-1997	Бутерброд с повидлом	20/30	2.4	0.9	28.4	129				
№ 262-1994	Каша пшеничная молочная жидкая со сливочным маслом	200/5	8.8	8.2	33.98	310.9				
№591-1994	Кисель	200	0.2	0	15.04	118				
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3.04	0.3	19.7	94				
	Фрукты	100	0.36	0	9.63	28				
	Итого	595	14.8	9.4	106.75	680				
Обед										
Сб. рел. № 109-1994	Помидоры свежие порционные Борщ с мясом со сметаной	100	1.1	0.2	3.8	24				
№ 19-1994	Котлета мясная	250/20	10.24	14	20.01	93.48				
№ 479-1994	Макаронны отварные	100	17.06	25.6	10.5	204				
№ 585-1994	Макаронны отварные	180	6.5	5.0	48.04	89				
	Компот из свежих плодов с витамином «С»	200	1.0	0.2	20.2	92				
	Хлеб ржаной йодированный	50	3.3	0.6	16.7	87				
	Итого:	900	39.20	45.6	122.25	951.50				
	Итого за день:		54	55	229	1631.50				

День № 3		Завтрак		Среда						
№ 23-1994	Сыр порционный	20	5,4	4,5	10,3	104				
№ 296-1994	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/50	19,5	19,46	35,78	369,8				
№ 627-1994	Какао с молоком	200	0,1	0	29,7	112,5				
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,3	19,7	94				
	Фрукты	100	0,4	0,2	5,2	28				
	Итого	560	28,44	24,46	100,68	708				
Обед										
№ 24-1994г	Овощи порционные	100	1,5	5,1	9,4	91				
№ 132-1994	Суп из овощей с курицей со сметаной	250/20	3,2	4,2	11,4	96				
№ 445-1994	Бефстроганов из птицы	100	12,06	15,24	7,34	352,58				
№ 463 - 1994	Рис отварной рассыпчатый	180	4,5	5,2	63,28	206				
№ 585-1994	Компот из свежих плодов с витамином «С»	200	1,0	0,2	20,2	92				
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87				
	Итого:	880	25,56	30,54	128,32	924				
	Итого за день:		54	55	229	1632				

День № 4

Завтрак

Четверг

№ 284-1994	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	23.77	18.8	23.9	255
	Горошек зелёный консервированный	20	0,6	0,04	11,3	12
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	25,04	63
№ 627-1994	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,3	19,7	94
	Яблоко	100	0.35	-	9,94	40,48
	Итого	580	27.91	19.14	89.88	464

Обед

№ 24-1994г	Овощи порционные	100	1,9	10.2	6.3	124
№ 131-1994	Суп картофельный с рыбой со сметаной	25020	6.57	3,4	12,8	190
№ 417-1996	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски	100	9.5	15.8	29.6	403
№ 482-1994	Капуста тушёная/пюре картофельное	180	4.72	5.81	34.21	233
№ 585-1994	Компот из свежих плодов с витамином «С» /сок фруктовый	200	0,1	-	34,3	99
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого:	880	26.09	35,81	133,91	1136
	Итого за день:		54	54.95	224	1600

День № 5		Завтрак		Пятница					
№ 22-1994	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	77			
	Дйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	62,8			
№ 297-1994	Суп молочный с макаронными изделиями со сливочным маслом	200/5	22,10	9,4	27,8	258,2			
№ 627-1994	Кофейный напиток с молоком	200	0,1	0	19,48	112,5			
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,3	19,7	94			
	Банан	100	0,36	-	9,63	37,8			
	Итого	595	30,8	22,6	77,01	642			
		Обед							
№24-1994г	Овощи порционные	100	1,4	5,68	5,6	98			
№ 150, 703 - 1994	Суп картофельный с мясом и сметаной	250/20	2,8	2,4	41,49	187			
№ 423-1994	Тефтели с рисом(2-й вариант)	100/50	12,2	15,82	30,1	312			
№ 470-1994	Картофельное пюре	180	2,9	7,8	26,3	174			
№ 588-1994	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,6	0,1	31,8	132			
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87			
	Итого:	910	23,2	32,4	151,99	990			
Итого за день:		54	54	55	229	1632			
Итого за неделю:		270	270	274,95	1140	8126,50			
Среднее за день:		54	54	54,99	228	1625,30			

2 неделя

Понедельник

День № 1		Завтрак		Обед						
№ 22-1994	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	1,1	77				
№ 276-1994	Макаронь, запечённые с сыром	200/5	9,24	7,8	38,25	330,7				
№ 627-1994	Какао с молоком	200	0,1	0	29,7	112,5				
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,3	19,7	94				
	Груша	100	1,05	-	15,68	63,7				
	Итого	555	13,44	16,4	103,39	678				
№24-1994г	Овощи порционные	100	1,4	5,68	5,6	98				
ТТК	Суп картофельный с яйцом, со сметаной	250	2,8	3,4	29,0	190				
№ 394,430-1994 г	Жаркое по-домашнему/запеканка картофельная с мясом	280	31,86	28,10	53,41	486				
№ 702 — 1997 г	Компот из кураги и чернослива с витамином «С»	200	1,0	0,2	20,2	92				
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87				
	Итого:	800	40,56	38,6	124,61	954				
	Итого за день:		54	55	229	1632				

День № 2		Вторник				
		Завтрак				
№2-1997	Бутерброд с повидлом	20/30	2,4	0,9	28,4	129
№ 258-1994	Каша рисовая молочная жидкая со сливочным маслом	205	16,60	6,6	36,65	220,2
№ 591-1994	Кисель	200	0,1	0	29,7	112,5
	Хлеб пшеничный йодированный					
	Груша	40	3,04	0,3	19,7	94
	Итого	100	0,36	0,2	8,2	37,6
		595	22,5	8	122,65	593
		Обед				
№ 24-1994г	Овощи свежие порционные	100	0,8	10,2	3	107
№ 136-1994	Суп картофельный с крупой и тушёным консервированным мясом	250/20	3,2	7,9	13,4	184
№ 325-1994	Котлета рыбная любительская	100	10,0	22,6	5,0	355
№ 472-1994	Картофельное пюре	180	13,6	5,6	26,45	174
№ 588-1994 г	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,6	0,1	31,8	132
	Хлеб ржаной йодированный					
	Итого:	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого за день:	880	31,5	47	106,35	1039
			54	55	229	1632

День № 4		Завтрак									
№ 22-1994	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	1,1	77					
№ 149-1994	Каша «Дружба» молочная жидкая со сливочным маслом	205	10,56	12,36	34,45	276					
	Йогурт фруктовый	125	5,8	6,4	8	120,0					
№ 627-1994	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	25,04	63					
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,3	19,7	94					
	Яблоко	100	0,35	-	9,94	41					
	Итого	502	27,30	27,36	136,68	671					
Обед											
№ 24-1994г	Овощи порционные	100	1,9	5,2	6,3	116,5					
№ 138-1994	Суп кар.фельный с бобовыми	250	5,2	2,4	17,8	140					
№ 330/2-1994	Шницель рыбный натуральный	100	13,2	14,74	8,2	378					
№ 472 - 1994	Картофельное пюре	180	3,0	4,7	19,02	174					
№ 585-1994	Компот из свежих плодов с витамином «С»	200	0,1	-	24,3	99					
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87					
	Итого:	880	26,7	27,64	92,32	994,50					
	Итого за день:		54	55	229	1665,50					

День № 5		Пятница				
Завтрак						
№ 416-1994	Колбета мясная	100	10,5	14,6	10,0	304
№ 479-1994	Макаронны отварные	180	9,07	2,7	42,8	134
№ 627-1994	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	15,04	63
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,3	19,7	94
	Батаны	100	0,35	-	9,94	40
	Итого	570	18,60	9,5	97,48	635
		Обед				
№ 24-1994	Овощи порционные	100	0,8	0,1	2,5	14
№ 132-1994	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом со сметаной	250/20	2,4	2,4	9,8	264
№ 479-1994	Греча отварная	180	3,2	2,7	35,02	89
№ 449-1994	Гуляш из говядины/бефстроганов из отварного мяса	50/75	25,5	39,5	39,6	433
№ 647-1994	Напиток клюквенный с витамином «С»	200	0,2	0,2	27,9	110
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого:	905	35,4	45,5	131,52	997
	Итого за день:		54	55	229	1632
	Итого за неделю:		270	275,05	1150	8193,50
	Итого за две недели:		540	550	2290	16320
	Среднее за день:		54,0	55,0	268,21	1632

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	540	550	2290	16320
Среднее значение за период	54	55	229	1632