

Утверждаю

Директор МОУ Першинская ОШ
Смирнова Г.Ю. *Смирнова*
« 01 » *Смирнова* 2021 г



**Примерное двухнедельное меню
горячих завтраков, обедов для учащихся
МОУ Першинской ОШ
для детей от 7 лет до 11 лет**

№ 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	0.06	77
№ 262-1994	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	180/5	6.4	6.3	28.8	291
№ 762-1997	Кофейный напиток с молоком	200	0,1	0	26.99	112,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,3	19,7	94
	Фрукты	100	0.4	0.2	5.2	28
	Итого	535	9.95	15.1	80.75	602
Обед						
№24-1994г	Овощи порционные	60	0,48	0,06	1,5	8
№ 129-1994	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	200/20	1.82	3,04	42	172
№ 300 - 1994	Рыба (филе) припущенная/филе рыбы в яйце	90	27.25	23.6	5.3	307
№ 470-1994	Картофельное пюре	150	2.0	4.6	10.7	125
№ 702-1997	Компот из кураги и изюма с витамином «С»	200	1,2	-	44.05	109
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого	750	36.05	31.90	120.25	808
	Итого за день:		46	47	201	1410

Вторник

День № 2		Завтрак		Обед						
№2-1997	Бутерброд с повидлом	20/30	2,4	0,9	28,4	129				
№ 262-1994	Каша пшеничная молочная жидкая со сливочным маслом	180/5	11,22	5,93	27,09	251				
№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	17,22	7,13	99,86	620				
Обед										
Сб. реп.	Помидоры свежие порционные	60	0,66	0,12	2,3	14				
№ 109-1994	Борщ с мясом со сметаной	200/20	6,68	6,78	10,3	210				
№ 419-1994	Котлета мясная	90	10,08	27,97	10,8	313				
№ 479-1994	Макароны отварные	150	5,4	4,2	24,6	74				
№ 585-1994	Компот из свежих плодов с витамином «С»	200	1,0	0,2	38,44	92				
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87				
	Итого:	770	28,78	39,87	101,14	790				
	Итого за день:		46	47	201	1410				

Среда

День № 3		Завтрак							
№ 23-1994	Сыр порционный	20	5,4	4,5	10,3	104			
№ 296-1994	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/50	15,1	10,45	32,5	303			
№ 627-1994	Какао с молоком	200	0,1	0	27,7	112,5			
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,3	19,7	94			
	Фрукты	100	0,4	0,2	5,2	28			
	Итого	510	24,04	15,45	95,4	641			
Обед									
№ 24-1994г	Овощи порционные	60	0,4	0,05	2,0	11,2			
№ 132-1994	Суп из овощей с курицей со сметаной	200/20	2,56	2,36	9,1	76			
№ 445-1994	Бефстроганов из птицы	90	11,2	23	10,41	306			
№ 463-1994	Рис отварной рассыпчатый	150	3,0	2,33	28,59	154			
№ 585-1994	Компот из свежих плодов с витамином «С»	200	1,0	0,2	35,70	92			
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87			
	Итого:	750	21,96	31,55	105,60	769			
	Итого за день:		46	47	201	1410			

День № 4

Завтрак

Четверг

№284-1994	Омлет натуральный с маслом сливочным	100/5	18.38	21.78	39.9	391
№627-1994	Горошек зелёный консервированный	20	0,6	0,04	1,3	12
	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
	Яблоко	100	0,35	-	9,94	40,48
	Итого	580	22.57	22.12	85.88	601
Обед						
№24-1994г	Овощи свежие порционные	60	1.4	1.6	4.6	74
№ 131-1994	Суп картофельный с рыбой со сметаной	200	2,04	2.72	18.2	127
№ 417-1996	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски	90	13.92	10.6	7.68	322
№ 482-1994	Капуста тушёная/шоре картофельное	150	2.93	4.84	36,46	110
№ 585-1994	Компот из свежих плодов с витамином «С» /сок фруктовый	200	0,1	-	32,3	99
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого:	750	23.43	24.88	115,12	809
	Итого за день:		46	47	201	1410

Пятница

День № 5		Завтрак								
№ 22-1994	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	77				
	Яйцо варёное	40	4,1	4,6	0,3	62,8				
№ 297-1994	Суп молочный с макаронными изделиями со сливочным маслом	180/5	21	15,5	39,67	235				
№ 627-1994	Кофейный напиток с молоком	200	0,1	0	26,99	112,5				
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,3	19,7	94				
	Банан	100	0,36	-	9,63	37,8				
	Итого	575	28,7	28,7	96,39	619				
Обед										
№ 24-1994г	Овощи порционные	60	0,84	3,78	2,36	58				
№ 150, 733-1994	Суп картофельный с мясом со сметаной	200	2,24	1,92	8,44	124				
№ 424-1994	Тертели с рисом	60/40	7,98	7,97	15,61	263				
№ 470-1994	Картофельное пюре	150	2,4	4,0	31,7	127				
№ 588-1994	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,6	0,1	29,8	132				
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87				
	Итого:	760	17,3	18,30	104,61	791				
	Итого за день:		46	47	201	1410				
	Итого за неделю:		230	235	1005	7050				
	Среднее за день:		46,0	47,0	201	1410				

2 недели

Понедельник

День № 1		Завтрак		Обед					
№ 22-1994	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1				77
№ 276-1994	Макаронны, запечённые с сыром	180/5	6,33	5,03	32,7				298
№ 627-1994	Какао с молоком	200	0,1	0	25,99				112,5
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,3	19,7				94
	Груша	100	1,05	-	15,68				63,7
	Итого	535	10,62	13,63	94,17				645
№24-1994г	Овощи порционные	60	0,96	3,78	3,18				42
ТТК	Суп картофельный с яйцом	200	2,24	2,8	7,2				172
№ 394,430-1994 г	Жаркое по-домашнему/запеканка картофельная с мясом	230	27,88	25,99	41,55				372
№ 702 — 1997 г	Компот из кураги и чернослива с витамином «С»	200	1,0	0,2	38,2				92
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7				87
	Итого:	660	35,38	33,37	106,83				765
	Итого за день:		46	47	201				1410

День № 2

Завтрак

Вторник

№2-1997	Бутерброд с повидлом	20/30	2,4	0,9	28,4	129
№ 258-1994	Каша рисовая молочная жидкая со сливочным маслом	180/5	21,12	4,95	28,59	129
№ 591-1994	Кисель	200	0,1	0	29,7	176
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,3	19,7	94
	Груша	100	0,36	0,2	8,2	37,6
	Итого	575	27,02	6,35	112,59	549
Обед						
№39-1997	Салат из свежих помидоров	60	0,48	4,12	1,8	64
№ 136-1994	Суп картофельный с крупой и тушёным консервированным мясом	200/20	2,6	10,68	10,9	140
№ 325-1994	Котлета рыбная любительская	90	6	22,08	4,0	303
№ 472-1994	Картофельное пюре	150	6,0	3,07	25,21	127
№ 588-1994 г	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,6	0,1	29,8	122
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого:	770	18,98	40,65	88,41	861
	Итого за день:		46	47	201	1410

День № 3		Завтрак		Среда					
№23- № 296- 1994	Сыр порционный Пудинг из творога со сгущённым молоком	20 100/50	5,4 22,29	4,5 12,06	10,3 30,27	104 327			
№ 762- 1994	Кофейный напиток с молоком	200	0,1	0	27,7	112,5			
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,3	19,7	94			
	яблоко	100	0,35	-	9,94	40,48			
	Итого	510	28,18	16,86	97,91	678			
		Обед							
№38-1997	Салат из свежих огурцов	60	0,48	6,1	1,8	64			
№ 120 - 1994	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200	2,08	5,04	9,24	60			
№ 422- 1994	Котлета куриная/ бризолы	90	6,3	13,34	11,2	255			
№ 463- 1994	Рис отварной	150	5,35	4,33	29,3	153			
№ 265- 1994	Соус основной	20	0,11	0,73	1,05	11,23			
№ 585- 1994	Компот из свежемороженных ягод с витамином «С»	200	0,2	-	33,8	105			
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87			
	Итого:	770	17,82	30,14	103,09	732			
	Итого за день:		46	47	201	1410			

День № 4
Завтрак

№ 22-1994	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	77
№ 149-1994	Каша «Дружба» молочная жидкая со сливочным маслом	180/5	12,94	5,58	49,22	162
№ 645-1994	Йогурт фруктовый	125	5,8	6,4	8	120,0
№ 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
	Яблоко	100	0,35	-	9,94	40,48
	Итого	625	21,19	11,28	86,86	557
Обед						
№ 24-1994	Овощи порционные	60	1,14	6,12	3,78	74
№ 138-1994	Суп картофельный с бобовыми	200	3,16	4,23	24,2	184
№ 330/2-1994	Шницель рыбный натуральный	90	9,16	20,87	16,56	282
№ 472-1994	Картофельное пюре	150	7,95	3,9	20,6	127
№ 585-1994	Компот из свежих плодов с витамином «С»	200	0,1	-	32,3	99
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого:	750	24,81	35,72	114,14	853
	Итого за день:		46	47	201	1410

Пятница

День № 5 Завтрак

№ 416-1994	Котлета мясная	80	8,4	17,68	18	262
№ 479-1994	Макароны отварные	150	4,66	2,25	29,84	104
№ 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
	Бананы	100	0,35	-	9,94	49
	Итого	520	16,65	20,23	92,52	572
Обед						
№ 24-1994 г	Овощи свежие порционные	60	0,48	0,06	1,6	8
№ 132-1994	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	200/20	5,92	1,92	14,10	151
№ 479-1994	Греча отварная	150	2,6	2,25	19,6	88
№ 449-1994	Гуляш из говядины/бефстроганов из отварного мяса	40/60	15,81	21,74	19,68	404
№ 647-1994	Напиток клюквенный с витамином «С»	200	0,2	0,2	36,9	100
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого:	760	29,35	26,77	108,48	838
	Итого за день:		46	47	201	1410
	Итого за неделю:		230	235	1005	7050
	Итого за две недели:		460	470	2010	14100
	Среднее за день:		46	47	201	1410

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	460	470	2010	14100
Среднее значение за период	46	47	201	1410