

Утверждаю



Директор школы:

Л.А.Машникова

« 09» марта 2022 г.

**Примерное двухнедельное меню**  
(горячие завтраки для учащихся 5-11 классов) МБОУ «Чулковская СОШ»

День: <b>первый</b>	Неделя: <b>первая</b>	Возрастная категория: <b>11 лет и старше</b>
---------------------	-----------------------	--

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Горячий завтрак</b>													
050	Салат из капусты б/к с растительным маслом	100	0,968	3,053	2,808	43,21	0,02	22	0	0,23	25,2	19,34	10,72	0,344
181	Суп рыбный	250	6,5752	12,668	16,088	204,92	0,11	13,75	19,75	1,74	59,50	113,58	33,68	1,06
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,59	7,11	34,31	229,68	0,26	0,00	35,40	0,54	12,72	179,94	120,00	4,03
690	Печенка по -строгановски	100	17,43	11,64	0,73	125,13	0,10	0	4,9	0,147	14,21	87,22	10,28	0,83
002	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,00	0,45		11,50	53,00	12,50	1,55
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	<b>Всего:</b>		<b>34,13</b>	<b>49,961</b>	<b>149,54</b>	<b>1169,27</b>	<b>0,635</b>	<b>35,75</b>	<b>63,5</b>	<b>5,557</b>	<b>137,58</b>	<b>506,58</b>	<b>197,18</b>	<b>8,714</b>



051	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0	2,27	41	37	15	0,35
110	Борщ на мясном бульоне	250	15,93	14,37	13,1	243,4	0,1	10,6	0,03	0,28	48	143	35,3	5,15
520	Картофельное пюре	180	3,99	5,37	25,28	166,28	0,18	28,98	32,40	0,21	59,94	119,93	38,48	1,33
374	Котлеты рыбные	100	13,5	16,3	15,5	265,0	0,1	1,5	0,3	2,4	34,8	152	40,3	0,9
002	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,00	0,45		11,50	53,00	12,50	1,55
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
685	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
	<b>Всего:</b>		<b>44,22</b>	<b>61,25</b>	<b>164,92</b>	<b>1392,02</b>	<b>0,555</b>	<b>48,44</b>	<b>36,18</b>	<b>8,26</b>	<b>223,16</b>	<b>572,32</b>	<b>159,62</b>	<b>10,64</b>

<b>День: четвертый</b>	<b>Неделя: первая</b>	<b>Возрастная категория: 11 лет и старше</b>
------------------------	-----------------------	--

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Горячий завтрак</b>													
043	Салат из капусты б/к с растит.маслом	100	0,968	3,053	2,808	43,21	0,02	22	0	0,23	25,2	19,34	10,72	0,344
102	Рассольник домашний нам/б	250	4,5	9,81	23,75	173	0,15	12,1	0,03	0,28	40	146	38,3	4,6
332	Макароны отварные	180	6,656	9,03	42,38	277,6	0,02	0	59	0,09	12,6	54,1	9,6	0,98
450	Мясная тефтеля	100	18,42	9,44	11,07	208,5	0,4	18,14	0,04	1,85	25,14	178,14	34,14	2,51
002	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,00	0,45		11,50	53,00	12,50	1,55
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
379	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,14	0,14	18,50	76,77	0,01	3,60	0,00	0,07	6,21	3,96	3,24	0,84
	<b>Всего:</b>		<b>41,034</b>	<b>37,342</b>	<b>185,008</b>	<b>804,08</b>	<b>0,4</b>	<b>38,1</b>	<b>82,62</b>	<b>5,42</b>	<b>145,15</b>	<b>578,94</b>	<b>109,36</b>	<b>14,814</b>



			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Горячий завтрак</b>													
070	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,17	3,075	6,864	59,73	0,015	7,8	0	1,24	28,86	33,6	17,16	1,092
124	Щи из капусты свежей на мясном бульоне	250	4,14	6,13	22,48	163,73	0,16	54,41	40,88	0,57	65,87	104,46	46,20	1,67
332	Макароны отварные	180	6,656	9,03	42,38	277,6	0,02	0	59	0,09	12,6	54,1	9,6	0,98
591	Гуляш из свинины	100	23,80	19,52	5,74	203,00	0,04	0	0	0	24	159	20	1,80
002	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,00	0,45		11,50	53,00	12,50	1,55
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
691	Какао с молоком	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99
	<b>Всего:</b>		<b>34,306</b>	<b>57,485</b>	<b>197,774</b>	<b>1369,22</b>	<b>0,41</b>	<b>62,61</b>	<b>116,33</b>	<b>4,85</b>	<b>262,55</b>	<b>562,86</b>	<b>144,36</b>	<b>8,932</b>

День: <b>седьмой</b>	Неделя: <b>первая</b>	Возрастная категория: <b>11 лет и старше</b>
----------------------	-----------------------	--

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Горячий завтрак</b>													
040	Салат витаминный с маслом растительным	100	1,07	15,2	10,3	184	0,03	17,8	0	2,75	33	23,5	14	0,97
148	Суп вермиш. на к/б	250	5,4	3,68	37,01	130	0,15	6,2	0	0,58	36,4	154	34,9	2,48
487	Птица отварная	100	25,44	25,72	0,00	332,70	0,10	2,52	97,85	0,70	22,37	230,65	25,16	2,24
305	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,59	7,11	34,31	229,68	0,26	0,00	35,40	0,54	12,72	179,94	120,00	4,03

002	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,00	0,45	0	11,50	53,00	12,50	1,55
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
685	Кисель плодово-ягодный	200	0,03	0,00	27,60	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>49,88</b>	<b>57,56</b>	<b>195,72</b>	<b>1428,78</b>	<b>0,7</b>	<b>26,52</b>	<b>138,7</b>	<b>7,47</b>	<b>140,49</b>	<b>718,59</b>	<b>223,56</b>	<b>12,87</b>

<b>День: восьмой</b>	<b>Неделя: вторая</b>	<b>Возрастная категория: 11 лет и старше</b>
----------------------	-----------------------	--

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Горячий завтрак</b>													
070	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,17	3,075	6,864	59,73	0,015	7,8	0	1,24	28,86	33,6	17,16	1,092
139	Суп гороховый	250	5,972	8,994	24,228	202,08	0,2668	17,2	59	0,14	36,84	123,14	43,96	2,22
520	Картофельное пюре	180	3,99	5,37	25,28	166,28	0,18	28,98	32,40	0,21	59,94	119,93	38,48	1,33
437	Гуляш из птицы	100	27,10	26,88	3,08	362,55	0,11	2,67	0,00	2,48	24,79	292,08	45,04	4,16
002	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,00	0,45	0	11,50	53,00	12,50	1,55
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
685	Сок фруктовый	200	0,6	0	24,6	104	0	2,6	0	0,2	20	20	12	1,2
	<b>Всего:</b>		<b>47,382</b>	<b>60,569</b>	<b>164,602</b>	<b>1399,14</b>	<b>0,7168</b>	<b>59,25</b>	<b>94,85</b>	<b>7,17</b>	<b>195,93</b>	<b>695,25</b>	<b>179,14</b>	<b>12,402</b>

<b>День: девятый</b>	<b>Неделя: вторая</b>	<b>Возрастная категория: 11 лет и старше</b>
----------------------	-----------------------	--

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Горячий завтрак</b>													
071	Винегрет овощной	100	1,69	3,78	9,75	80,46	0,07	11,86	0,00	1,74	23,73	50,71	23,94	0,94
102	Рассольник домашний на м/б	250	4,5	9,81	23,75	173	0,15	12,1	0,03	0,28	40	146	38,3	4,6
235	Шницель рыбный	100	12,95	12,11	8,54	125,13	0,10	0	4,9	0,147	14,21	87,22	10,28	0,83
332	Макароны отварные	180	6,656	9,03	42,38	277,6	0,02	0	59	0,09	12,6	54,1	9,6	0,98
002	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,00	0,45	0	11,50	53,00	12,50	1,55
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
761	Сырники из творога	200	29,9	17,5	43	463	0,12	0,35	0,1	0,9	279	403	48	1,37
	<b>Всего</b>		<b>59,78</b>	<b>51,95</b>	<b>183,96</b>	<b>1414,52</b>	<b>0,58</b>	<b>24,31</b>	<b>64,48</b>	<b>3,707</b>	<b>391,49</b>	<b>826,53</b>	<b>149,62</b>	<b>10,87</b>

День: <b>десятый</b>	Неделя: <b>вторая</b>	Возрастная категория: <b>11 лет и старше</b>
----------------------	-----------------------	--

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Горячий завтрак</b>													
043	Салат из капусты б/к с растит, маслом	100	0,968	3,053	2,808	43,21	0,02	22	0	0,23	25,2	19,34	10,72	0,344

137	Суп картофельный на м/б	250	2,9018	3,02	22,4354	129,06	0,17	28,6	17,7	0,23	23,774	88,764	37,44	1,34
492	Плов с мясом птицы	200	18,366	18,618	45,608	313	0,4	3,9	3,23	1,19	72	409	99	5,12
002	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,00	0,45	0	11,50	53,00	12,50	1,55
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
685	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
	<b>Всего:</b>	<b>900</b>	<b>31,135</b>	<b>41,001</b>	<b>174,191</b>	<b>1083,61</b>	<b>0,745</b>	<b>54,86</b>	<b>24,38</b>	<b>4,52</b>	<b>160,394</b>	<b>637,494</b>	<b>177,7</b>	<b>9,714</b>

#### Используемая литература

1. СанПиН 2.4.5. 2409-08 (Постановление от 23.07.2008 №45)
2. Примерное меню составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004 г.