

Утверждаю



Директор школы:

Л.А.Машникова

« 01 » сентября 2024 г.

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

День: первый	Неделя: первая	Возрастная категория: 11 лет и старше
---------------------	-----------------------	--

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Горячий завтрак													
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	13,67	9,82	7,35	174,52	0,18	7,71	5,01	7,71	32,81	244,98	16,68	4,95
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
	Всего:		34,13	49,961	149,54	1169,27	0,635	35,75	63,5	5,557	137,58	506,58	197,18	8,714

День: пятый	Неделя: первая	Возрастная категория: 11 лет и старше
-------------	----------------	---------------------------------------

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Горячий завтрак													
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
139	Суп гороховый	250	20,13	14,67	22,3	304,4	0,2668	17,2	59	0,14	36,84	123,14	43,96	2,22
304	Рис отварной	180	4,36	5,80	39,3	236	0,04	0	0,04	0,1	1,44	47,2	22,3	0,61
451	Котлета мясная с/п	100	19,80	21,59	6,59	299,80	0,08	1,39	33,05	1,82	39,94	219,12	27,15	2,92
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 лимоном	200	0,175	0,015	20,49	86,88	0,006	6	0	0,03	6,6	3,3	1,8	0,10
	Всего:		54,705	62,105	178,98	1512,04	0,6078	36,45	95,54	6,73	134,05	549,97	141,65	9,19

День: шестой	Неделя: вторая	Возрастная категория: 11 лет и старше
--------------	----------------	---------------------------------------

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Горячий завтрак													
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
	Всего:		34,306	57,485	197,774	1369,22	0,41	62,61	116,33	4,85	262,55	562,86	144,36	8,932

День: седьмой	Неделя: первая	Возрастная категория: 11 лет и старше
----------------------	-----------------------	--

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Горячий завтрак													
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
	Всего:		49,88	57,56	195,72	1428,78	0,7	26,52	138,7	7,47	140,49	718,59	223,56	12,87

День: восьмой	Неделя: вторая	Возрастная категория: 11 лет и старше
----------------------	-----------------------	--

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Горячий завтрак													
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
	Всего:		47,382	60,569	164,602	1399,14	0,7168	59,25	94,85	7,17	195,93	695,25	179,14	12,402

День: девятый	Неделя: вторая	Возрастная категория: 11 лет и старше
----------------------	-----------------------	--

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Горячий завтрак													
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	Макароньы 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
	Всего		59,78	51,95	183,96	1414,52	0,58	24,31	64,48	3,707	391,49	826,53	149,62	10,87

День: десятый	Неделя: вторая	Возрастная категория: 11 лет и старше
----------------------	-----------------------	--

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Горячий завтрак													
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
	Всего:	900	31,135	41,001	174,191	1083,61	0,745	54,86	24,38	4,52	160,394	637,494	177,7	9,714

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.