

УТВЕРЖДЕНО:

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
"Щёлкинская средняя общеобразовательная
Школа №1" Ленинского района Республики Крым

Посмитный С.А.
приказ от 13.01.2022г. №8

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

(на зимний период)

На 2021-2022 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Щёлкинская средняя общеобразовательная школа №1»

Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: старше 11-ти лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	В ₂	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<i>1 день</i>															
<i>Завтрак</i>															
181	Каша жидккая молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	42,36	291,00	0,08	0,17	1,17	58,00	0,52	134,07	118,19	20,30	0,50
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО за завтрак:		472	8,61	11,04	72,05	423,14	0,11	0,26	4,00	58,00	0,92	155,17	148,69	32,60	1,19
<i>Обед</i>															
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	20	0,16	0,02	0,34	2,00	0,00	0,00	0,70	-	0,02	4,60	4,80	2,80	0,12
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	-	1,92	39,78	43,68	20,90	0,98
259	Жаркое по-домашнему	180	16,66	18,60	17,05	303,43	0,13	0,17	6,96	-	-	41,83	282,17	58,26	5,29
342	Компот из свежих яблок	150	0,16	0,12	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,02	0,05	-	-	0,14	3,45	15,90	5,63	0,70
ИТОГО за обед:		595	21,63	23,15	75,92	607,66	0,23	0,36	17,10	0,00	2,55	110,74	377,05	102,63	8,37
ВСЕГО за день:		1067	30,24	34,19	147,97	1030,80	0,34	0,62	21,10	58,00	3,47	265,91	525,74	135,23	9,56
<i>2 день</i>															
<i>Завтрак</i>															
45	Салат из белокачанной капусты	40	0,53	1,30	2,58	24,16	0,01	0,02	6,84	-	3,36	10,00	11,32	6,03	0,18
268	Котлеты из говядины	50	6,20	7,52	6,60	98,25	0,03	0,08	0,14	9,40	1,35	21,42	74,80	22,10	1,09
312	Пюре картофельное	100	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	-	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
389	Сок плодовый натуральный	180	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО за завтрак:		400	12,36	13,92	48,15	346,76	0,21	0,32	25,94	9,40	5,32	78,10	201,62	67,38	3,17
<i>Обед</i>															
67	Винегрет овощной	50	0,70	5,02	3,64	62,55	0,03	0,02	4,82	-	2,25	15,62	21,63	9,76	0,42
108	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	0,08	0,06	4,60	16,84	1,30	26,72	57,78	20,28	0,94
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	5,85	2,97	2,28	63,00	1,51	0,07	2,24	3,50	0,04	23,44	97,31	29,12	0,51
304	Рис отварной	100	2,92	4,30	29,34	167,76	0,02	0,02	-	-	0,22	1,10	48,76	13,07	0,42
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,38	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,02	0,05	-	-	0,14	3,45	15,90	5,63	0,70
ИТОГО за обед:		605	16,19	16,52	104,20	646,14	1,71	0,33	12,39	20,34	4,72	109,71	290,92	105,22	4,02
ВСЕГО за день:		1005	28,55	30,44	152,35	992,90	1,92	0,65	38,33	29,74	10,04	187,81	492,54	172,60	7,19

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	В ₂	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
3 день															
Завтрак															
62	Салат из моркови с сахаром или медом	40	0,49	0,04	4,59	32,68	0,02	0,03	1,35	-	5,36	10,31	21,11	14,55	0,27
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	105	21,92	16,60	42,00	405,00	0,09	0,47	0,71	97,50	0,62	293,40	322,74	39,84	0,96
379	Кофейный напиток с молоком	150	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13
ИТОГО за завтрак:		295	25,58	19,32	62,54	538,28	0,15	0,66	3,36	117,50	5,98	429,49	433,85	68,39	1,36
Обед															
52	Салат из свеклы отварной	40	0,57	2,40	3,30	37,12	0,01	0,02	2,66	-	1,08	14,18	16,26	8,28	0,53
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	-	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64
288	Птица отварная	60	12,24	10,28	2,31	151,00	0,10	0,01	1,58	28,80	0,55	36,19	91,30	13,04	1,06
321	Капуста тушеная	100	2,48	3,89	11,31	90,12	0,03	0,05	20,59	-	2,08	66,54	48,17	24,78	0,97
389	Сок плодовый натуральный	175	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,02	0,05	-	-	0,14	3,45	15,90	5,63	0,70
ИТОГО за обед:		620	23,09	21,26	56,09	518,43	0,37	0,30	30,29	28,80	6,22	164,20	271,01	91,69	5,79
ВСЕГО за день:		915	48,67	40,58	118,63	1056,71	0,52	0,96	33,65	146,30	12,20	593,69	704,86	160,08	7,15
4 день															
Завтрак															
306	Горошек консервированный	25	0,62	0,90	2,94	22,08	0,01	0,01	1,40	4,20	0,01	2,81	14,94	0,06	0,12
210	Омлет натуральный	120	13,94	24,83	2,64	289,66	0,10	0,52	0,26	324,57	0,75	103,09	225,78	16,14	2,64
382	Какао с молоком	150	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	0,09	1,59	24,40	-	152,22	124,56	21,34	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
		325	21,07	29,57	37,65	500,48	0,20	0,71	3,25	353,17	1,15	265,02	391,38	47,44	3,57
Обед															
21	Салат из соленых огурцов с луком	40	1,42	2,01	0,74	22,40	0,06	0,01	2,83	-	0,18	13,58	9,29	5,57	0,26
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	0,04	12,62	-	1,88	39,40	39,20	17,70	0,66
234	Котлеты рыбные	50	7,09	8,43	8,72	139,64	0,04	0,08	0,36	26,95	2,79	40,52	102,80	22,64	0,81
310	Картофель отварной	100	2,29	3,46	18,41	113,88	0,120	0,072	16,80	-	0,16	11,71	63,46	23,46	0,93
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,38	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,02	0,05	-	-	0,14	3,45	15,90	5,63	0,70
ИТОГО за обед:		585	16,08	18,42	88,10	585,15	0,34	0,36	33,34	26,95	5,92	148,04	280,19	102,36	4,39
ВСЕГО за день:		910	37,15	47,99	125,75	1085,63	0,54	1,07	36,59	380,12	7,07	413,06	671,57	149,80	7,96

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	В ₂	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
5 день															
Завтрак															
ПР	Икра кабачковая	25	0,48	1,88	3,08	31,20	0,52	1,12	3,12	6,80	8,40	1,64	1,84	1,52	1,56
204	Макароны отварные с сыром	120	10,15	11,94	25,58	250,80	0,06	0,01	0,16	86,40	0,80	221,40	151,56	15,24	0,92
209	Яйца вареные	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
378	Чай с сахаром	215	1,52	1,36	15,90	81,00	0,04	0,06	1,33	10,00	-	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО за завтрак:		390	14,52	15,48	59,05	433,14	0,65	1,28	4,61	103,20	9,59	356,54	272,30	42,06	3,22
Обед															
45	Салат из белокачанной капусты	40	0,53	1,30	2,58	24,16	0,01	0,02	6,84	-	3,36	10,00	11,32	6,03	0,18
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	-	1,88	23,32	45,38	19,34	0,74
246	Гуляш из отварной говядины	50	8,02	8,45	1,96	98,40	0,01	0,03	0,72	-	-	14,16	70,22	12,16	1,20
302	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,88	4,87	30,91	195,00	0,17	0,09	-	-	0,49	11,86	163,14	108,66	3,65
342	Компот из свежих яблок	150	0,16	0,12	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,02	0,05	-	-	0,14	3,45	15,90	5,63	0,70
ИТОГО за обед:		585	20,41	19,28	94,81	622,59	0,32	0,34	15,16	0,00	6,34	83,87	336,46	166,86	7,75
ВСЕГО за день:		975	34,93	34,76	153,86	1055,73	0,97	1,62	19,77	103,20	15,93	440,41	608,76	208,92	10,97
6 день															
Завтрак															
182	Каша жидкая молочная пшеничная	220	7,51	11,72	47,03	325	0,19	0,17	1,17	58	0,21	138,4	184,37	47,6	1,26
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
		465	9,95	12,04	76,52	455,14	0,22	0,26	1,20	58,00	0,60	156,40	213,27	58,90	1,87
Обед															
56	Салат овощной с яблоками	40	0,46	0,07	2,90	14,04	0,02	0,02	6,21	-	0,07	13,26	10,61	6,91	0,51
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1,85	2,00	11,30	78,48	0,06	3,60	4,37	-	1,04	21,24	41,56	17,14	0,72
291	Плов из птицы	160	16,95	10,47	35,73	305,33	0,11	5,30	6,03	19,47	0,50	46,35	175,33	54,04	1,97
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,38	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,02	0,05	-	-	0,14	3,45	15,90	5,63	0,70
ИТОГО за обед:		575	23,13	13,10	103,84	635,28	0,26	9,08	17,34	19,47	2,52	123,68	292,94	111,08	4,93
ВСЕГО за день:		1040	33,08	25,14	180,36	1090,42	0,48	9,34	18,54	77,47	3,12	280,08	506,21	169,98	6,80

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	В ₂	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
7 день															
Завтрак															
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	20	0,32	0,04	0,68	4,00	0,01	0,01	1,40	-	0,04	9,20	9,60	5,60	0,24
255	Печень по строгановски	50	9,12	13,86	3,07	174,00	0,03	0,03	0,45	19,68	2,16	25,99	102,69	13,47	1,44
310	Картофель отварной	120	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21,00	-	0,20	14,64	79,73	29,33	1,16
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО за завтрак:		420	17,84	21,20	57,20	491,09	0,26	0,38	24,15	39,68	2,79	182,51	308,12	72,30	3,30
Обед															
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	1,37	3,53	4,78	56,35	0,05	0,05	4,18	9,90	1,42	9,75	32,62	12,07	0,45
84	Борщ с фасолью и катофелем	200	2,85	4,09	11,33	102,20	0,08	0,05	5,36	-	1,94	43,34	79,60	27,56	1,38
256	Мясо тушеное	50	9,12	10,43	1,54	135,00	0,02	0,06	0,11	-	1,57	12,74	95,61	13,84	1,47
309	Макаронные изделия отварные	120	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	-	-	1,16	5,83	44,60	25,34	1,33
389	Сок плодовый натуральный	170	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,02	0,05	-	-	0,14	3,45	15,90	5,63	0,70
ИТОГО за обед:		635	22,27	23,04	70,04	583,59	0,26	0,35	10,45	9,90	6,66	84,81	297,23	95,94	6,22
ВСЕГО за день:		1055	40,11	44,24	127,24	1074,68	0,52	0,73	34,60	49,58	9,45	267,32	605,35	168,24	9,52
8 день															
Завтрак															
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	105	20,13	16,66	31,83	358,45	0,08	0,39	0,62	68,53	59,39	261,30	291,37	34,06	0,70
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
338	Фрукты свежие (яблоко)	45	0,21	0,21	5,10	24,44	0,02	0,01	5,20	-	0,10	8,32	5,72	4,68	1,14
ИТОГО за завтрак:		372	20,47	16,89	52,13	444,89	0,10	0,40	8,65	68,53	59,50	283,82	301,49	41,14	2,20
Обед															
52	Салат из свеклы отварной	30	0,43	1,80	2,48	27,84	0,01	0,01	2,00	-	0,81	10,64	12,19	6,21	0,40
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1,76	1,22	12,31	84,80	0,10	0,06	8,86	-	1,02	23,76	57,78	23,74	0,92
231	Поджарка из рыбы	60	8,87	5,41	6,31	109,24	0,05	0,05	2,71	4,25	3,59	26,69	103,50	13,57	0,53
312	Пюре картофельное	100	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	0,09	14,53	-	0,14	29,58	69,28	22,20	0,81
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,38	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,02	0,05	-	-	0,14	3,45	15,90	5,63	0,70
ИТОГО за обед:		565	17,38	12,83	91,36	569,11	0,34	0,37	28,83	4,25	6,47	133,50	308,19	98,71	4,39
ВСЕГО за день:		937	37,85	29,72	143,49	1014,00	0,44	0,77	37,48	72,78	65,97	417,32	609,68	139,85	6,59

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	В ₂	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
9 день															
Завтрак															
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,66	1,65	2,92	29,16	0,02	0,02	2,75	-	0,75	11,33	16,65	7,36	0,52
227	Рыба припущенная	60	6,71	1,50	1,57	46,50	0,04	0,05	0,32	11,03	0,20	11,04	77,37	18,40	0,38
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,02	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО за завтрак:		495	13,46	8,84	70,66	415,50	0,12	0,18	3,10	11,03	1,62	41,74	183,87	53,40	2,04
Обед															
45	Салат из белокачанной капусты	40	0,54	1,30	2,58	24,16	0,01	0,02	6,84	-	3,36	10,00	11,33	6,03	0,18
101	Суп картофельный с крупой	180	1,42	1,95	8,72	61,74	0,06	0,04	5,94	-	0,88	19,22	40,30	16,40	0,63
289	Рагу из птицы	170	12,92	12,05	15,63	223,20	0,07	0,14	11,66	15,02	2,02	37,86	111,30	39,81	1,97
342	Компот из свежих яблок	150	0,16	0,12	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,02	0,05	-	-	0,14	3,45	15,90	5,63	0,70
ИТОГО за обед:		585	18,25	15,89	76,71	528,33	0,20	0,35	25,34	15,02	6,87	91,61	209,33	82,91	4,76
ВСЕГО за день:		1080	31,71	24,73	147,37	943,83	0,32	0,53	28,44	26,05	8,49	133,35	393,20	136,31	6,80
10 день															
Завтрак															
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	100,00	0,07	0,15	0,66	26,40	0,30	130,40	109,50	21,34	0,52
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	0,09	1,59	24,40	-	152,22	124,56	21,34	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО за завтрак:		430	10,89	7,64	46,43	288,74	0,16	0,33	2,25	50,80	0,69	289,52	260,16	52,58	1,33
Обед															
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	40	0,45	0,04	1,40	8,00	0,01	0,01	4,20	-	0,28	4,00	14,00	6,00	0,32
99	Суп из овощей	180	1,14	3,59	6,59	68,58	0,05	0,04	7,47	-	1,67	25,09	35,48	14,94	0,56
268	Котлеты из говядины	50	6,20	7,52	6,60	98,25	0,03	0,08	0,14	9,40	1,35	21,42	74,80	22,10	1,09
302	Каша рассыпчатая пшеничная	100	4,21	3,00	25,90	147,50	0,08	0,07	-	-	0,69	16,03	105,98	22,81	1,79
389	Сок плодовый натуральный	170	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,02	0,05	-	-	0,14	3,45	15,90	5,63	0,70
ИТОГО за обед:		585	15,41	14,62	66,43	443,92	0,22	0,36	12,61	9,40	4,56	79,69	275,06	82,98	5,35
ВСЕГО за день:		1015	26,30	22,26	112,86	732,66	0,38	0,69	14,86	60,20	5,25	369,21	535,22	135,56	6,68