

Утверждаю
ВРИО директора МБОУ « Кировская ОШ №1
имени Героя Советского союза Мостового Н.А.»
Кузнецова О.В.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12-18 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	B1 Мг.	B2 Мг.	С Мг.	Fe Мг.	Ca Мг.	А Мг.	Mg Мг.	P Мг.	PP Мг.
			Б	Ж	У										
Понедельник (1 неделя)															
Завтрак	Каша овсяная вязкая молочная	200	9.04	13.44	40.16	318	0.21	0.18	0.96	2.09	158.65	54.8	72.05	264.86	0.60
	Бутерброд с сыром	25/18	5.8	8.30	14.83	157	0.04	0.07	0.11	0.49	139.2	59.0	9.45	96.0	0.30
	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	63	0.03	0.18	-	1.00	22.0	100	4.8	76.8	0.08
	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.6	0.04	0.15	1.3	0.13	125.78	-	14	90	0.1
	Яблоко	100	0.6	0.6	14.7	70.5	0.045	0.03	15	3.3	24	-	13.5	16.5	0.45
Обед	Рассольник «Ленинградский»	250	2.02	5,1	5,09	107,25	0,093	0,06	8,38	0,96	29,15	-	24,18	56,72	0,99
	Картофельное пюре	180	3.67	4.92	24.52	164.7	0.1	0.1	21.78	1.21	44.5	-	33.3	113.32	1.7
	Рыба, тушеная с овощами	100	10,76	5,75	3,8	116	0,1	0,011	6,65	0,77	36,95	5,74	37,28	32,87	2,8
	Хлеб пшеничный	25	7.50	2.90	51.40	261.70	0.11	0.03	-	1.20	23.50	-	13	12	0.02
	Хлеб ржаной	25	1.12	0.22	9.88	45	-	-	-	0.18	4.6	-	5	21.2	-
	Компот из яблок	200	0.11	0.12	25.1	119.2	0.01	0.02	1.83	0.57	11.46	-	3.64	9	0.1
	Свекла отварная	60	1.8	0.1	9.8	48	0.02	0.05	8.9	1.7	45	2	26	51	0.5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	В1 Мг.	В2 Мг.	С Мг.	Fe Мг.	Ca Мг.	А Мг.	Mg Мг.	P Мг.	PP Мг.
			Б	Ж	У										
Завтрак	Вторник (1 неделя)														
	Омлет натуральный	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,12	0,25	2,94	114,2	345	19,5	260,5	0,2
	Хлеб пшеничный	30	7.50	2.90	51.40	261.70	0.11	0.03	-	1.20	23.50	-	13	12	0.02
	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.20	62	-	-	2.83	0.36	14.2	-	2.4	4.4	0.03
	Яблоко	100	0.6	0.6	14.7	70.5	0.045	0.03	15	3.3	24	-	13.5	16.5	0.45
Обед	Борщ картофельный и капуста	250	1,8	4,92	10,93	103,75	0,1	0,02	10,67	1,23	49,73	-	26,13	26,4	0,46
	Плов из говядины	180	18,36	17,20	29,26	356,4	0,048	0,084	0,31	2,58	26,03	-	38,4	186,82	3,32
	Хлеб пшеничный	25	7.50	2.90	51.40	261.70	0.11	0.03	-	1.20	23.50	-	13	12	0.02
	Хлеб ржаной	25	1.12	0.22	9.88	45	-	-	-	0.18	4.6	-	5	21.2	-
	Огурцы соленые	60	1	0,03	1	7	0,006	0,03	0,06	0,1	86	-	7	9	0,3
	Сок	200	1	-	20,2	84,8	0,02	0,02	4	2,8	14	-	8	14	0,2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	В1 Мг.	В2 Мг.	С Мг.	Fe Мг.	Ca Мг.	А Мг.	Mg Мг.	P Мг.	PP Мг.
			Б	Ж	У										
	Среда (1 неделя)														
завтрак	Макароны с сыром	150/30	12,69	14,93	31,98	250,8	0,06	0,096	0,21	1,54	221,4	86,4	25,4	151,56	0,47
	Хлеб пшеничный	30	7.50	2.90	51.40	261.70	0.11	0.03	-	1.20	23.50	-	13	12	0.02
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	0,60	8	20	42	28	0,9
	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.20	62	-	-	2.83	0.36	0.36	-	2.4	4.4	0.03
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,25	16,5	148,25	0,2	0,07	2,2	2,05	42,6	-	35,5	88,1	1,14
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,25	8,75	44,2	272,3	0,034	0,034	-	0,66	19,17	45	31,38	92,68	0,83
	Тефтели из говядины	110	13.17	16.7	16.2	286	0.2	0.18	0.9	3.62	59.7	53.8	22.2	80	5.44
	Хлеб пшеничный	25	25	7.50	2.90	51.40	261.70	0.11	0.03	-	1.20	23.50	-	13	12
	Хлеб ржаной	25	25	1.12	0.22	9.88	45	-	-	-	0.18	4.6	-	5	21.2
	Винегрет	70	0.8	5.8	3.8	71.7	0.02	0.02	6.9	0.50	24.3	-	11.8	22.6	0.2
	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.20	62	-	-	2.83	0.36	14.2	-	2.4	4.4	0.03

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	B1 Мг.	B2 Мг.	С Мг.	Fe Мг.	Ca Мг.	А Мг.	Mg Мг.	P Мг.	PP Мг.
			Б	Ж	У										
	Четверг (1 неделя)														
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	10.29	7	11.05	148	0.04	0.18	0.31	134.11	111.21	43.1	15.99	134.11	0.36
	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.20	62	-	-	2.83	0.36	0.36	-	2.4	4.4	0.03
	Пряники	45	2,66	2,12	33,75	164,7	0,036	0,009	-	-	4,95	-	4,05	22,5	0,68
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6	2,8	17,4	119	0,1	0,06	8,25	1,1	29,2	-	27,2	67,5	1,1
	Плов из курицы	180	15.24	9,42	32,15	54	0.01	0.14	5,42	1.76	41,7	-	48,6	157,8	4,69
	Хлеб пшеничный	25	7.50	2.90	51.40	261.70	0.11	0.03	-	1.20	23.50	-	13.00	12	0.02
	Хлеб ржаной	25	1.12	0.22	9.88	45	-	-	-	0.18	4.6	-	5	21.2	-
	Огурцы соленые	60	1	0,03	1	7	0,006	0,03	0,06	0,1	86	-	7	9	0,3
	Чай с сахаром	200	0.1	-	7	28	-	-	-	0.4	6	-	3	4	0.0166

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	B1 Мг.	B2 Мг.	С Мг.	Fe Мг.	Ca Мг.	А Мг.	Mg Мг.	P Мг.	PP Мг.
			Б	Ж	У										
	Пятница (1 неделя)														
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	8.6	6.09	38.64	243.54	0.21	0.08	-	4.56	14.8 2	-	135.8 3	206	2.5
	Тефтеля из говядины	110	13.17	16.7	16.2	286	0.2	0.18	0.9	3.62	59.7	53.8	22.2	80	5.44
	Хлеб пшеничный	30	7.50	2.90	51.40	261.70	0.11	0.03	-	1.20	23.5 0	-	13.00	12	0.02
	Сок	200	1.0	-	20.2	84.8	0.02	0.02	4	2.8	14	-	8	14	0.2
Обед	Суп фасолевый	250	5,49	5,25	16,5	148,25	0,02	0,07	2,2	2,05	42,6	-	35,5	88,1	1,14
	Макаронные изделия отварные	180	6.88	7.29	38.38	246.6	0.25	0.1	-	1.03	15.3	-	10.26	34.5	0.51
	Котлета куриная	100	17.44	16.7	16.2	286	0.2	0.18	0.9	3.62	59.7	53.8	22.2	80	5.44
	Хлеб пшеничный	25	7.50	2.90	51.40	261.70	0.11	0.03	-	1.20	23.5 0	-	13	12	0.02
	Хлеб ржаной	25	1.12	0.22	9.88	45	-	-	-	0.18	4.6	-	5	21.2	-
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	0,01 6	0,02 4	0,73	0,7	32,4 8	-	17,46	23,44	0,26
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	0,60	8	20	42	28	0,9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	В1 Мг.	В2 Мг.	С Мг.	Fe Мг.	Ca Мг.	А Мг.	Mg Мг.	P Мг.	PP Мг.
			Б	Ж	У										
	Понедельник (2 неделя)														
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная	200	5.92	2.87	52.8	268	0.06	0.13	0.96	0.61	128.57	14.8	36.46	154.44	0.73
	Бутерброд с сыром	25/18	5.8	8.30	14.83	157	0.04	0.07	0.11	0.49	139.2	59.0	9.45	96.0	0.30
	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	63	0.03	0.18	-	1.00	22.0	100	4.8	76.8	0.08
	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.6	0.04	0.15	1.3	0.13	125.78	-	14	90	0.1
	Яблоко	100	0.6	0.6	14.7	70.5	0.045	0.03	15	3.3	24	-	13.5	16.5	0.45
Обед	Борщ картофельный с капустой	250	1.8	4.92	10.93	103.75	0.1	0.02	10.67	1.23	49.73		26.13	26.4	0.46
	Макаронные изделия отварные	180	6.88	7.29	38.38	246.6	0.25	0.1	-	1.03	15.3	-	10.26	34.5	0.51
	Котлета говяжья	100	16,5	24,2	14,32	344	0,08	0,16	0,34	2,8	43,14	44,8	55,78	188,8	3,84
	Хлеб пшеничный	25	7.50	2.90	51.40	261.70	0.11	0.03		1.20	23.5		13	12	0.02
	Хлеб ржаной	25	1.12	0.22	9.88	45	-	-	-	0.18	4.6	-	5	21.2	-
	Сок	200	1	-	20,2	84,8	0,02	0,02	4	2,8	14	-	8	14	0,2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	B1 Мг.	B2 Мг.	С Мг.	Fe Мг.	Ca Мг.	А Мг.	Mg Мг.	P Мг.	PP Мг.
			Б	Ж	У										
Вторник (2 неделя)															
Завтрак	Плов из курицы	150	12.7	7.85	26.79	45	0.08	0.12	4.52	1.47	34.76	-	40.53	131.5	3.91
	Хлеб пшеничный	30	7.50	2.90	51.40	261.70	0.11	0.03	-	1.20	23.50	-	13	12	0.02
	Свекла отварная	60	1.8	0.1	9.8	48	0.02	0.05	8.9	1.7	45	2	26	51	0.5
	Сок	200	1	-	20,2	84,8	0,02	0,02	4	2,8	14	-	8	14	0,2
Обед	Рассольник «Ленинградский»	250	2,02	5,1	5,09	107,25	0,093	0,06	8,38	0,96	29,15	-	24,18	56,72	0,99
	Картофель отварной	180	3.67	4.92	24.52	164.7	0.1	0.1	21.78	1.21	44.5	-	33.3	113.46	1.7
	Котлета рыбная любительская	100	13.98	11.6	19.94	240	0.094	0.14	1.76	1.54	81.84	30	55.12	184.62	1.72
	Хлеб пшеничный	25	7.50	2.90	51.40	261.70	0.11	0.03	-	1.20	23.50	-	13	12	0.02
	Хлеб ржаной	25	1.12	0.22	9.88	45	-	-	-	0.18	4.6	-	5	21.2	-
	Компот из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	0,01	0,02	1,83	0,57	11,46	-	3,64	9	0,1
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	0,60	8	20	42	28	0,9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	B1 Мг.	B2 Мг.	С Мг.	Fe Мг.	Са Мг.	А Мг.	Mg Мг.	P Мг.	PP Мг.
			Б	Ж	У										
	Среда (2 неделя)														
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27.49	19.83	35.08	430.83	0.004	0.021	0.028	0.047	13.72	-	2.018	-	-
	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.20	62	-	-	2.83	0.36	0.36	-	2.4	4.4	0.03
	Пряники	45	2,66	2,12	33,75	164,7	0,036	0,009	-	-	4,95	-	4,05	22,5	0,68
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,25	16,5	148,25	0,2	0,07	2,2	2,05	42,6	-	35,5	88,1	1,14
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	7	46	295	0.25	0.1	-	5.52	17.9	-	164.6	247	3
	Бедро куриное жареное	100	22,16	25,78	0,08	322	0,06	0,16	1,28	1,8	43,66	91,8	23,42	219,4	7,04
	Хлеб пшеничный	25	25	7.50	2.90	51.40	261.7	0.11	0.03	-	1.20	23.5	-	13	12
	Хлеб ржаной	25	25	1.12	0.22	9.88	45	-	-	-	0.18	4.6	-	5	21.2
	Винегрет	70	0.8	5.8	3.8	71.7	0.02	0.02	6.9	0.50	24.3	-	11.8	22.6	0.2
	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.20	62	-	-	2.83	0.36	0.36	-	2.4	4.4	0.03

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	В1 Мг.	В2 Мг.	С Мг.	Fe Мг.	Ca Мг.	А Мг.	Mg Мг.	P Мг.	PP Мг.
			Б	Ж	У										
Четверг (2 неделя)															
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	6.88	7.29	38.38	246.6	0.25	0.1	-	1.03	15.3	-	10.26	34.5	0.51
	Котлета куриная	100	17.44	16.7	16.2	286	0.2	0.18	0.9	3.62	59.7	53.8	22.2	80	5.44
	Хлеб пшеничный	30	7.50	2.90	51.40	261.70	0.11	0.03	-	1.20	23.50	-	13.00	12	0.02
	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.20	62	-	-	2.83	0.36	0.36	-	2.4	4.4	0.03
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	0,60	8	20	42	28	0,9
Обед	Суп картофельный с рисом	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	0,055	8,25	0,875	26,7	-	22,78	55,98	0,98
	Жаркое по-домашнему	175	16,2	18,09	16,58	295	0,12	0,17	6,76	3,86	30,5	-	42,48	205,75	4,8
	Хлеб пшеничный	25	7.50	2.90	51.40	261.70	0.11	0.03	-	1.20	23.50	-	13.00	12	0.02
	Хлеб ржаной	25	1.12	0.22	9.88	45	-	-	-	0.18	4.6	-	5	21.2	-
	Сок	200	1	-	20,2	84,8	0,02	0,02	4	2,8	14	-	8	14	0,2
	Салат из капусты	60	1.10	3.87	5.7	62.1	0.06	0.03	8.16	0.47	9.95	-	11.7	29.5	0.51

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	B1 Мг.	B2 Мг.	С Мг.	Fe Мг.	Са Мг.	А Мг.	Mg Мг.	P Мг.	PP Мг.
			Б	Ж	У										
	Пятница (2 неделя)														
Завтрак	Картофельное пюре	150	3.06	4.1	20.43	137.25	0.075	0.075	18.15	1.01	37.05	-	27.75	86.59	1.35
	Фрикадельки из говядины в соусе	105	8,79	11,54	11,08	186	0,05	0,01	0,3	5,3	35,54	18,42	15,45	88	1,85
	Хлеб пшеничный	30	7.50	2.90	51.40	261.70	0.11	0.03	-	1.20	23.50	-	13.00	12	0.02
	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.20	62	-	-	2.83	0.36	14.2	-	2.4	4.4	0.03
	Яблоко	100	0.6	0.6	14.7	70.5	0.045	0.03	15	3.3	24	-	13.5	16.5	0.45
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6	2,8	17,4	119	0,1	0,06	8,25	1,1	29,2	-	27,2	67,5	1,1
	Каша рисовая рассыпчатая	180	10	7	46	295	0.25	0.1	-	5.52	17.9	-	164.6	247	3
	Рыба, тушенная с овощами	100	10,76	5,75	3,8	116	0,1	0,011	6,65	0,77	36,95	5,74	37,28	32,87	2,8
	Хлеб пшеничный	25	25	7.50	2.90	51.40	261.7	0.11	0.03	-	1.20	23.5	-	13	12
	Хлеб ржаной	25	25	1.12	0.22	9.88	45	-	-	-	0.18	4.6	-	5	21.2
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	0,016	0,024	0,73	0,7	32,48	-	17,46	23,44	0,26
	Свекла отварная	60	1.8	0.1	9.8	48	0.02	0.05	8.9	1.7	45	2	26	51	0.5