

СОГЛАСОВАНО:

Председатель Родительского комитета школы


 А.А.Лесикова

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Председатель Совета района



УТВЕРЖДАЮ:

 Евсеев Ю.В.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СШ г.Новосокольники»

 С.А.Кубло

Категория: **Дети от 7 до 11 лет обед**

Диета:

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
П00051	Винегрет овощной *	60	0,78	5,35	4,26	68	0,01	3,65			14,81	21,44	9,67	0,4
П00084	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	6,49	8,15	6,93	127	0,04	9,64	0,01		53,57	71,04	20,53	0,99
П00311	Плов из птицы	220	2,73	7,35	24,8	176	0,03	1,38			18,83	56,5	21,59	0,6
П00394	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,12	22,83	93	0,01	23,76			5,45	3,45	2,82	0,75
П00248	Хлеб ржаной*	30	1,86	0,32	9,31	48	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
П00248	Хлеб пшеничный*	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87
Всего в Обед			13,59	21,57	74,86	548	0,17	38,43	0,01		109,47	239,6	80,28	4,62
Всего в 1 неделю понедельник			13,59	21,57	74,86	548	0,17	38,43	0,01		109,47	239,6	80,28	4,62

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
И000020	огурцы свежие (порциями)	60	0,45	0,05	1,42	8	0,01	2,4			12,14	21,92	7,31	0,31
П00076	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	6,09	7,74	9,79	133	0,04	6,58	0,01		52,44	72,33	21,13	1,26
П00314	Котлеты рубленные* из птицы	90	13,41	16,61	10,05	243	0,09	0,12	0,03		59,45	157,4	26,26	1,93
П00331	Макаронные изделия отварные*	150	5,21	8,24	33,4	229	0,06		0,03		17,86	42,29	7,79	0,8
П00500	соус молочный*	30	0,56	1,58	1,97	24	0,01	0,08	0,01		17,34	13,35	2,12	0,03
П00402	Компот из свежемороженой ягодной смеси	180	0,72	4,26	11,44	87	0,01	99			12,1	3,33	3,33	4,93
П00248	Хлеб ржаной*	30	1,86	0,32	9,31	48	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
П00248	Хлеб пшеничный*	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87
Всего в Обед			29,9	39,08	84,11	808	0,3	108,18	0,08		188,14	397,8	93,6	11,16
Всего в 1 неделю вторник			29,9	39,08	84,11	808	0,3	108,18	0,08		188,14	397,8	93,6	11,16

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
П00035	Салат из белокочанной капусты*	60	0,87	2,69	5,14	48	0,01	8,65			28,59	15,65	8,93	0,33
П00098	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	6,39	5,61	13,02	128	0,06	5,32	0,01		36,2	79,64	23,34	1,07
П00272	Котлета*(свинина)	90	13,58	16,35	9,47	240	0,07	0,07			38,15	161,57	26,64	2,49
П00335	Пюре картофельное	150	3,23	5,82	21,27	150	0,12	11	0,02		40,01	88,96	30,26	1,1
П00500	соус молочный*	30	0,56	1,58	1,97	24	0,01	0,08	0,01		17,34	13,35	2,12	0,03
П00430	Чай с сахаром*	180			12,26	49					0,24			0,04
П00248	Хлеб ржаной*	30	1,86	0,32	9,31	48	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
П00248	Хлеб пшеничный*	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87
	Всего в Обед		28,09	32,65	79,17	723	0,35	25,12	0,04		177,33	446,34	116,95	6,94
	Всего в 1 неделю среда		28,09	32,65	79,17	723	0,35	25,12	0,04		177,33	446,34	116,95	6,94

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
И000023	помидоры свежие(порциями)	60	0,62	0,11	2,07	12	0,03	6			7,39	13,57	10,44	0,47
П00099	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	8,59	7,37	14,51	159	0,14	3,72	0,01		57,22	108,21	32,66	1,87
П00272	биточки (свинина)	90	13,58	16,35	9,47	240	0,07	0,07			38,15	161,57	26,64	2,49
П00349	Рагу овощное*	150	3,34	5,49	15,81	126	0,08	14,48			38,62	76,21	21,83	1,55
П00402	Компот из смеси сухофруктов*	180			16,34	65					0,32			0,05
П00248	Хлеб ржаной*	30	1,86	0,32	9,31	48	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
П00248	Хлеб пшеничный*	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87
	Всего в Обед		29,59	29,92	74,24	686	0,4	24,27	0,01		158,5	446,74	117,23	8,31
	Всего в 1 неделю четверг		29,59	29,92	74,24	686	0,4	24,27	0,01		158,5	446,74	117,23	8,31

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
П00034	Салат из моркови с яблоками* *	60	0,61	0,1	5,38	25	0,02	10,8			22,33	22,97	16,05	0,57
П00100	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,24	4,33	15,33	113	0,06	5,31	0,02		34,41	56,18	20,04	0,97
П00307	Птица отварная	90	17,82	14,34	0,65	203	0,06	0,09	0,02		20,94	142,04	17,47	1,22
П00323	рис отварной*	150	3,53	3,04	34,63	180	0,03		0,01		16,49	70,34	23,89	0,56
П00500	соус молочный*	30	0,56	1,58	1,97	24	0,01	0,08	0,01		17,34	13,35	2,12	0,03

398	Компот из вишни	180	0,15	0,09	10,85	45	0,01	1,19		6,62	5,17	4,48	0,11
П00248	Хлеб ржаной*	30	1,86	0,32	9,31	48	0,04			9,24	41,24	12,27	1,02
П00248	Хлеб пшеничный*	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04			7,57	45,94	13,4	0,87
Всего в Обед			29,37	24,08	84,85	674	0,27	17,47	0,06	134,93	397,23	109,71	5,36
Всего в 1 неделю пятница			29,37	24,08	84,85	674	0,27	17,47	0,06	134,93	397,23	109,71	5,36

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
П00035	Салат из белокочанной капусты*	60	0,87	2,69	5,14	48	0,01	8,65			28,59	15,65	8,93	0,33
П00095	Суп из овощей на бульоне из кур	200	6,2	7,3	8,49	124	0,06	6,84	0,01		41,97	71,88	20,92	1
П00283	Тефтели*(свинина)в сметанном соус	90/30	10,02	24,92	12	312	0,1	1,17	0,19	0,06	56,29	147,42	28,69	1,79
П00323	греча отварная*	150	8,47	4,65	40,3	237	0,22		0,01		25,28	185,57	124,71	4,25
П00402	Компот из смеси сухофруктов*	180			16,34	65					0,32			0,05
П00248	Хлеб ржаной*	30	1,86	0,32	9,31	48	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
П00248	Хлеб пшеничный*	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87
Всего в Обед			29,02	40,16	98,31	870	0,47	16,66	0,21	0,06	169,25	507,69	208,91	9,31
Всего в 2 неделю понедельник			29,02	40,16	98,31	870	0,47	16,66	0,21	0,06	169,25	507,69	208,91	9,31

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
П00029	Салат "Школьные годы"*	60	0,65	5,33	1,84	58	0,02	5,8			14,21	16,24	7,84	0,33
И000096	Рассольник на курином бульоне	200	2,61	5,07	9,57	94	0,04	2,21	0,02		29,82	45,51	16,32	0,65
П00241	Котлеты рыбные* любительские	90	10,81	7,72	9,62	151	0,08	0,26	0,01		34,23	153,88	28,28	1,25
П00335	Пюре картофельное	150	3,23	5,82	21,27	150	0,12	11	0,02		40,01	88,96	30,26	1,1
П00500	соус молочный*	30	0,56	1,58	1,97	24	0,01	0,08	0,01		17,34	13,35	2,12	0,03
П00430	Чай с сахаром*	180			12,26	49					0,24			0,04
П00248	Хлеб ржаной*	30	1,86	0,32	9,31	48	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
П00248	Хлеб пшеничный*	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87
Всего в Обед			21,32	26,12	72,57	610	0,35	19,35	0,06		152,66	405,11	110,48	5,28
Всего в 2 неделю вторник			21,32	26,12	72,57	610	0,35	19,35	0,06		152,66	405,11	110,48	5,28

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
И000039	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0,88	3,3	5,11	54	0,02	2,32			11,25	26,02	9,58	0,33

098	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	6,39	5,61	13,02	128	0,06	5,32	0,01	36,2	79,64	23,34	1,07
П00314	Котлеты рубленные* из птицы	90	13,41	16,61	10,05	243	0,09	0,12	0,03	59,45	157,4	26,26	1,93
П00331	Макаронные изделия отварные*	150	5,21	8,24	33,4	229	0,06		0,03	17,86	42,29	7,79	0,8
П00500	соус молочный*	30	0,56	1,58	1,97	24	0,01	0,08	0,01	17,34	13,35	2,12	0,03
П00398	Компот из клубники	180			19,62	78				0,38			0,06
П00248	Хлеб ржаной*	30	1,86	0,32	9,31	48	0,04			9,24	41,24	12,27	1,02
П00248	Хлеб пшеничный*	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04			7,57	45,94	13,4	0,87
Всего в Обед			29,91	35,94	99,21	840	0,32	7,84	0,08	159,28	405,87	94,75	6,11
Всего в 2 неделю среда			29,91	35,94	99,21	840	0,32	7,84	0,08	159,28	405,87	94,75	6,11

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
И000023	помидоры свежие(порциями)	60	0,62	0,11	2,07	12	0,03	6			7,39	13,57	10,44	0,47
П00076	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	6,09	7,74	9,79	133	0,04	6,58	0,01		52,44	72,33	21,13	1,26
П00258	Жаркое по-домашнему*(свинина)	200	13,27	28,85	19,55	391	0,19	10,81	0,25		29,65	183,59	42,54	2,39
П00402	Компот из свежемороженой ягодной смеси	180	0,72	4,26	11,44	87	0,01	99			12,1	3,33	3,33	4,93
П00248	Хлеб ржаной*	30	1,86	0,32	9,31	48	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
П00248	Хлеб пшеничный*	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87
Всего в Обед			24,16	41,56	58,89	707	0,35	122,39	0,26		118,39	359,99	103,11	10,93
Всего в 2 неделю четверг			24,16	41,56	58,89	707	0,35	122,39	0,26		118,39	359,99	103,11	10,93

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
П00034	Салат из моркови*	60	0,71	0,05	6,52	29	0,02	1,16			26,08	27,75	19,17	0,36
П00100	Суп вермишелевый с курицей*	6/200	3,64	5,39	13,53	117	0,06	3,68	0,01		20,14	49,97	15,04	0,76
П00272	Котлета*(свинина)	90	13,58	16,35	9,47	240	0,07	0,07			38,15	161,57	26,64	2,49
П00323	греча отварная*	150	8,47	4,65	40,3	237	0,22		0,01		25,28	185,57	124,71	4,25
П00500	соус молочный*	30	0,56	1,58	1,97	24	0,01	0,08	0,01		17,34	13,35	2,12	0,03
П00402	Компот из смеси сухофруктов*	180			16,34	65					0,32			0,05
П00248	Хлеб ржаной*	30	1,86	0,32	9,31	48	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
П00248	Хлеб пшеничный*	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87
Всего в Обед			30,42	28,62	104,17	796	0,46	4,99	0,03		144,12	525,4	213,35	9,82
Всего в 2 неделю пятница			30,42	28,62	104,17	796	0,46	4,99	0,03		144,12	525,4	213,35	9,82
Итого			265,37	319,7	830,38	7 262	3,44	384,7	0,84	0,06	1 512,08	4 131,76	1 248,3	77,84
Среднее за период			26,54	31,97	83,04	726	0,34	38,47	0,08	0,01	151,21	413,18	124,84	7,78