

УТВЕРЖДАЮ: директор
МБОУ «Старокопкинская ООШ»
_____ /Фаттахова Л.И./

**Двухнедельное меню
на зимне-весенний сезон
для возрастной группы 7-11 лет
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Старокопкинская основная общеобразовательная школа»**

меню на 1 неделю четверг														
№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (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
ЗАВТРАК														
П00112	суп молочный	200	4,56	3,92	17,36	124	0,06	0,8	0,02	0,24	119,2	99,2	15,2	1,2
1	хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8	0,28				44,72	274,56	80,08	5,2
Ф00615	чай с сахаром	200	0,20		14,00	28,00					6,00			0,40
458	Ватрушка с творогом	35	4,61	2,74	14,59	101		0,02			25,4		10,8	0,45
	Всего в ЗАВТРАК		11,68	6,90	60,80	323,80	0,34	0,82	0,02	0,24	195,32	373,76	106,08	7,25
ОБЕД														
Ф00035	салат из картофеля и зеленого горошка	100	1,7	5,24	9,78	94	0,09	15,66			26,35	55,19	23,79	0,82
П00091	суп рассольник	250	2,72	6,3	17,16	136	0,12	16,78	0,04		27,1	75,85	24,67	1,13
П00283	тефтели ежики	100	14,73	16,14	18,63	278,75	0,09	1,41	63,75	72,5	177,13	35,5	1,59	1,93
Ф00553	подлив	30	0,35	1,26	2,41	22	0,01	0,71	0,01		4,76	6,67	3,46	0,14
П00438	яблочный компот	200	0,1	0,1	26,4	108	0,01	3		0,4	5	3	2	1
П00326	рис отварной	150	3,7	4,6	38,5	209,25	0,03		0,03	0,3	12	79	26	0,6
1	хлеб пшеничный	80	6,16	0,64	39,6	188,8	0,28				44,72	274,56	80,08	5,2
2	хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,6	120	0,11				21	94,8	28,2	2,34
	Всего в ОБЕД		33,42	34,94	177,08	1156,80	0,74	37,56	63,83	73,2	318,06	624,57	189,79	13,16
ПОЛДНИК														
8	сок яблочный	200	1		18,2	76	0,02	4			14	14	8	0,6
Ф00682	сдоба с маком	100	7,76	4,72	52,3	282	0,14		0,02		22	74	29	1,38
	Всего в ПОЛДНИК		8,76	4,72	70,50	358,00	0,16	4	0,02	0	36	88	37	1,98
	Всего в 1 неделю четверг		53,86	46,56	308,38	1838,60	1,24	42,38	63,87	73,44	549,38	1086,3	332,87	22,39

меню на 1 неделю пятница														
№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (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
ЗАВТРАК														
Ф00129	каша манная	200	5,22	5,08	16,42	132	0,07	0,91	0,03		160,14	130,04	19,6	0,25
1	хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8	0,28				44,72	274,56	80,08	5,2
Ф00165	чай с сахаром	200	0,20		14,00	28,00					6,00			0,40
Ф00001	батон с маслом	60	2,68	11,33	21,93	204	0,08		0,06		13,95	43,65	14,85	0,93
	Всего в ЗАВТРАК		10,41	16,65	67,20	434,80	0,43	0,91	0,09	0	224,81	448,25	114,53	6,78
ОБЕД														
П00035	салат из капусты	100	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	0,04	2,4	52	27	15	0,7
84	Уха	250	16	0,75	11,5	131,83	0,06	4,43	0,02	0,3	36,5	133,28	24,3	0,51
Ф00441	жаркое по-домашнему	200	34,41	9,34	27,44	331,25	0,26	11,21	30		38,88	421,25	82,13	5,04
П00436	апельсиновый напиток	200	0,2		257	105	0,01	13		0,1	8	5	3	0,4
1	хлеб пшеничный	80	6,16	0,64	39,6	188,8	0,28				44,72	274,56	80,08	5,2
2	хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,6	120	0,11				21	94,8	28,2	2,34
	Всего в ОБЕД		62,33	16,49	367,04	956,88	0,75	67,64	30,06	2,8	201,1	955,89	232,71	14,19
ПОЛДНИК														
П00403	компот из свежих плодов	200	0,1		27,9	111		2		0,2	5	6	2	0,1
Ф00682	булочка домашняя	100	7,76	4,72	52,3	282	0,14		0,02		22	74	29	1,38
	Всего в ПОЛДНИК		7,86	4,72	80,20	393,00	0,14	2	0,02	0,2	27	80	31	1,48
	Всего в 1 неделю пятница		80,60	37,86	514,44	1784,68	1,32	70,55	30,17	3	452,91	1484,1	378,24	22,45

меню на 2 неделю понедельник														
№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (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
ЗАВТРАК														
П00331	макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06		21		4,86	37,17	21,12	1,11
Ф00615	чай с сахаром	200	0,20		14,00	28,00					6,00			0,40
1	хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8	0,28				44,72	274,56	80,08	5,2
237	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247		0,24			147,3		22,2	0,69
	Всего в ЗАВТРАК		25,57	16,81	72,45	514,25	0,34	0,24	21	0	202,88	311,73	123,4	7,4
ОБЕД														
П00022	салат из свежих помидор	100	1	10,2	3,3	109	0,05	24	0,16	5,1	30	24	18	1
П00092	суп картофельный	250	2,83	4,8	20,4	136	0,16	24,13	0,03		28,64	83,62	32	1,19
П00259	гуляш из птицы	100	5,1	2,1	5	58	0,21	1,54			29,4	234,98	31,39	2,8
Ф00597	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00		0,4			31,82	256,25	52,5	3,75
П00236	рис отварной	150	4,85	8,12	41,67	248,73	0,14	18,17	25,5		36,98	86,6	27,75	1,01
1	хлеб пшеничный	80	6,16	0,64	39,6	188,8	0,28				44,72	274,56	80,08	5,2
2	хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,6	120	0,11				21	94,8	28,2	2,34
	Всего в ОБЕД		24,34	26,54	162,34	973,53	0,95	68,24	25,69	5,1	222,56	1054,81	269,92	17,29
ПОЛДНИК														
6	сок сливовый	200	0,6		32,2	132	0,02	8			20	36	14	1,2
П00480	кекс	100	5,87	20,53	57,2	439	0,11		0,17	1,07	33,33	80	13,33	1,2
	Всего в ПОЛДНИК		6,47	20,53	89,40	571,00	0,13	8	0,17	1,07	53,33	116	27,33	2,4
	Всего в 2 неделю понедельник		56,38	63,88	324,19	2058,78	1,42	76,48	46,86	6,17	478,77	1482,54	420,65	27,09

меню на 2 неделю вторник														
№ рец	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (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
ЗАВТРАК														
П00189	каша рисовая	200	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03		20,00		5,90	67,00	21,80	0,47
Ф00615	чай с сахаром	200	0,20		14,00	28,00					6,00			0,40
1	хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8	0,28				44,72	274,56	80,08	5,2
Ф00001	батон с маслом	60	2,68	11,33	21,93	204	0,08		0,06		13,95	43,65	14,85	0,93
	Всего в ЗАВТРАК		8,28	15,64	87,76	499,80	0,39	0	20,06	0	70,57	385,21	116,73	7
ОБЕД														
П00041	салат витаминный	100	1,2	5,2	9,5	90,00	0,03	26	0,32	2,4	36,00	27,00	17,00	1,10
П00099	суп гороховый	250	5,84	6,53	19,79	161	0,18	16,03	0,04		60,05	146,45	40,67	1,87
П00200	азу	200	17,8	20	17,7	322	0,12	7	0,01	4,1	26	205	42	3
П00438	компот из яблок	200	0,10	0,1	26,40	108,00	0,01	3		0,4	5,00	3	2	1,00
1	хлеб пшеничный	80	6,16	0,64	39,6	188,8	0,28				44,72	274,56	80,08	5,2
2	хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,6	120	0,11				21	94,8	28,2	2,34
	Всего в ОБЕД		35,06	33,13	137,59	989,80	0,73	52,03	0,37	6,9	192,77	750,81	209,95	14,51
ПОЛДНИК														
Ф00682	сдоба с маком	100	7,76	4,72	52,3	282,00	0,14		0,02		22,00	74,00	29,00	1,38
П00411	кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2		0,1	5	8	2	0,4
	Всего в ПОЛДНИК		7,86	4,82	80,20	395,00	0,15	2	0,02	0,1	27	82	31	1,78
	Всего в 2 неделю вторник		51,20	53,59	305,55	1884,60	1,27	54,03	20,45	7	290,34	1218	357,68	23,29

меню на 2 неделю пятница														
№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК														
П00112	суп молочный	200	4,56	3,92	17,36	124	0,06	0,8	0,02	0,2	119,2	99,2	15,2	1,2
Ф00615	чай с сахаром	200	0,20		14,00	28,00					6,00			0,40
1	хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8	0,28				44,72	274,56	80,08	5,2
Ф00571	груши	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	5			19	16	12	2,3
	Всего в ЗАВТРАК		7,47	4,46	56,51	268,80	0,37	5,8	0,02	0,2	188,92	389,76	107,28	9,1
ОБЕД														
П00051	салат винегрет	100	1,4	10,1	6,6	123	0,02	15	0,25	46	38	36	19	1
П00076	суп борщ	250	2,11	6,07	13,5	117	0,06	23,81	0,04		52,11	58,55	25,17	1,17
П00291	фрикаделька петушок	100	11,74	13,16	8,43	212,86	0,03	0,2	50		43,75	82,73	12,04	0,5
П00436	апельсиновый напиток	200	0,20		25,70	105,00	0,01	13		0,1	8,00	5	3	
Ф00553	подлив	30	0,35	1,26	2,41	22	0,01	0,71	0,01		4,76	6,67	3,46	0,14
П00184	гречневая каша	150	7,46	5,61	35,83	230,44	0,18		0,02		12,98	208,5	59,17	3,94
1	хлеб пшеничный	80	6,16	0,64	39,6	188,8	0,28				44,72	274,56	80,08	5,2
2	хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,6	120	0,11				21	94,8	28,2	2,34
	Всего в ОБЕД		33,38	37,50	156,67	1119,10	0,7	52,72	50,32	46	225,32	766,81	230,12	14,29
ПОЛДНИК														
9	сок абрикосовый	200	1		27,4	112	0,04	8			40	36	20	0,4
Ф00682	сдоба с маком	100	7,76	4,72	52,3	282	0,14		0,02		22	74	29	1,38
	Всего в ПОЛДНИК		8,76	4,72	79,70	394,00	0,18	8	0,02	0	62	110	49	1,78
	Всего в 2 неделю пятница		49,61	46,68	292,88	1781,90	1,25	66,52	50,36	46	476,24	1266,57	386,4	25,17

