

Утверждаю:

Директор МОУ Шилкинская СОШ № 2

И.В.Щеренко_____

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Двадцатидневное меню для детей МОУ Шилкинская СОШ № 2

День/неделя-1	Наименован ие дней недели, блюд	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.		7- 11 лет	12ле т и стар ше	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник-1															
Завтрак															
177М\сск	Каша пшенная	200	250	7,98	8,19	43,41	280,48	0,22	0,57	33,50	0,24	138,7 3	201, 14	53, 41	1,6 1
382М\сск	Какао со сгущенным молоком	180	200	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,19	0,01	113,1 2	107, 20	29, 60	1
15М	Сыр порционный	15	20	3,07	3,45	0,37	45	0,01	0,12	34,50	0,08	150	96	6,7 5	0,1 5
	Батон	40	45	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	0	0	68	54,9 3	4,8 0	0,4 8
	Фрукты	150	200	0,80	0,20	7,50	38	0,06	38	0	0,20	35,00	17,0 0	11, 00	0,1 0
Итого за Завтрак				18,48	15,81	87,54	572,01	0,36	40,0 3	77,12	0,53	504,8 5	476, 27	105	3,3 4

День/неделя-1	Наименован ие дней недели, блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.		7- 11 лет	12 лет и стар ше	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Вторник-1															
Завтрак															
71М	Помидоры свежие порционные	20	30	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5		0,14 0	2,80	5,2	4	0,1 80
320К\сск	Куриноу филе запеченое	100	120	26,18	9,45		165,94	0,110	2,38 0	47,60	1,90	20,34	191, 22	22, 83	1,5 8
145М	Картофель отварной с маслом	100	150	3,135	10,575	21,105	195	0,150	17,9 85	12	4,24 5	33,19 5	84,6 9	28, 665	1,2 16
377М\сск	Чай с лимоном	187	200	0,05	0,01	9,17	37,96		2,50		0,01	7,350	9,56 0	5,1 2	0,8 8
	Хлеб пшеничный	40	45	3,04	1,120	20,56	104,48	0,06	0,80			68	54,9 3	4,8 0	0,4 8
Итого за Завтрак				32,629	21,188	51,59	508,181	0,334	28,6 65	59,60	6,29 4	131,6 85	345, 603	65, 415	4,3 34

День/неделя-1	Наименование дней недели, блюд	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.		7-11 лет	12 лет и старше	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Среда-1															
Завтрак															
71М	Огурец свежий	20	30	0,140	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6	2,8	0,1
260М\сск	Гуляш из говядины	100	120	13,880	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,7	2,17
302Мсск	Рис отварной	150	200	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,250	5,71	82,16	27,03	0,55
377М\сск	Чай с лимоном	187	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб	40	45	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за Завтрак				20,93	19,12	73,58	551,55	0,19	8,33	14,00	2,23	95,40	297,91	60,45	4,19

День/неделя-1	Наименование дней недели, блюд	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.		7-11 лет	12 лет и старше	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Четверг-1															
Завтрак															
233M\326M\сск	Сырники запеченные твороженные	180	200	23,54	20,66	31,47	410,55	0,24	2,27	92,75	3,26	209,24	300,97	43,97	1,19
15M	Сыр порционный	20	30	3,07	3,45	0,37	45	0,01	0,12	34,50	0,08	150	96	6,75	0,15
	Фрукты	150	200	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
419K\сск	Кофейный напиток	180	200	3,13	2,70	12,17	86,25	0,02	0,65	10,80		129,60	97,20	15,12	0,13
	Батон	40	45	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за Завтрак				33,38	28,53	79,27	716,78	0,37	18,83	138,05	3,636	580,84	565,60	84,14	5,24

День/неделя-1	Наименование дней недели, блюд	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
		7-11 лет	12 и старше												
Завтрак															
Пятница-1															
212М\сск	Омлет	150	200	18,44	27,88	10,63	367,21	0,20	10,20	303,55	3,49	115,63	306,75	33,63	3,60
№413	Колбаса отварная	50	60	3,3	4,3	0	153,0	0,05	1,19	0,1	0,4	50,40	105,0	21,0	0,72
	Зеленый горошек	20	30	0,62	0,04	1,30	8	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
423М\сск	Выпечка	50	60	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71
14М	Масло сливочное порциями	10	15	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02
б\н\сск	Чай и шиповника	180	200	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Батон	40	45	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24
Итого за Завтрак				24,88	39,93	61,76	709,36	0,48	62,63	401,15	5,10	179,75	401,99	49,84	4,90

День/неделя-2	Наименование дней недели, блюд	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рецеп. Завтрак		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник-2															
177M\сск	Каша пшеничная	200	250	2,95	5,05	32,69	200,86	0,160	0,43	19,1	0,17	104,64	150,43	40,08	1,22
15M	Сыр порционный	20	30	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
419K\сск	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	200	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,80	9,00		114,67	81,00	12,6	0,120
	Фрукт	150	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00		0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
	Батон	40	45	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,8	0,48
Итого за Завтрак				17,87	12,97	81,82	521,27	0,33	122,14	62,60	0,64	505,31	428,36	90,23	2,56

День/неделя-2	Наименование дней недели, блюд	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец завтрак		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Вторник-2															
71М	Огурец свежий	20	30	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
299\сск	Котлеты мясные	100	120	11,98	12,58	9,20	197,71	0,05	2,20		1,64	14,59	139,08	21,16	1,88
309М\сск	Макаронные изделия отварные	150	200	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
377М\сск	Чай с лимоном	180	200												
	Хлеб пшеничный	40	45	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Завтрак				21,07	16,59	76,71	541,72	0,22	6,48	12,00	2,50	105,23	256,81	42,43	4,21

День/неделя-2	Наименование дней недели, блюд	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец. Завтрак		7-11 лет	12 лет и старше	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Среда-2															
224M\334M\сск	Сырники творожные	180	200	18,60	13,96	41,41	369,93	0,09	4,19	67,95	2,23	192,98	255,45	42,56	1,19
15M	Сыр порционный	20	30	3,07	3,45	0,37	45,0	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
14M	Масло сливочное порциями	10	15	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,002
	Фрукт	150	200	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
377\сск	Чай с лимоном	180	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон	40	45	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,46
Итого за Завтрак				33,38	28,53	79,27	716,78	0,370	18,83	138,05	3,630	580,84	565,60	84,14	5,24

День/неделя -2	Наименование дней недели, блюд	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец. Завтрак		7- 11 лет	12 лет и старш е	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Четверг-2															
71М	Огурец свежий	20	30	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,8 0	0,1 0
288М	Голень запеченный куриный	100	150	26,95	9,74	0,51	173,16	0,11	3,44	68,80	0,42	26,60	201,17	24, 41	1,6 8
171М\сск	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134 ,07	4,5 1
377М\сск	Чай с лимоном	180	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,1 2	0,8 8
	Хлеб	40	45	2,28	0,84	15,42	78,36	0,60			51,0 0	41,20	3,60	0,3 6	
Итого за Завтрак				37,92	17,17	63,89	537,89	0,46	7,52	92,80	1,05	104,2 7	459,62	170 ,00	7,5 4

День/неделя-2	Наименование дней недели, блюд	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец Завтрак		7-11 лет	12 лет и старше	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Пятница-2															
71М	Огурец свежий	20	30	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
239М\331М\сск	Рыба запеченная с овощами	100	120	10,40	8,28	10,85	159,82	0,16	2,61	21,20	2,64	39,30	116,17	21,00	0,67
312М\сск	Картофельное пюре	180	200	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
б\н\сск	Чай с шиповником	180	200	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Хлеб пшеничный	40	45	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Завтрак				17,03	13,48	67,36	463,08	0,40	80,33	80,35	3,02	158,84	275,42	62,56	2,66

[illegible]

День/неделя -3	Наименование дней недели, блюд	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец. Завтрак		7- 11 лет	12 лет и стар ше	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Втрник-3															
71М	Помидоры порционные	20	30	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,0 0	0,1 8
74М\331М\с ск	Котлеты мясные	120		13,05	17,26	15,54	270,38	0,11	10,6 8	28,75	3,76	41,46	154, 68	25, 98	2,4 5
309М\ссск	Макаронные изделия отварные	100	120	5,85	2,86	37,40	198,87	0,09		12,00	0,83	11,89	47,2 4	8,5 5	0,8 6
377М\ссск	Чай с лимоном	180	200	0,05	0,01	7,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,1 2	0,8 8
	Хлеб	40	45	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,9 3	4,8 0	0,4 8
Итого за Завтрак				22,21	21,29	83,43	616,59	0,28	18,9 8	40,75	4,74	131,5 0	271, 60	48, 44	4,8 5

День/неделя-3	Наименование дней недели, блюд	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец завтрак		7-11 лет	12 лет и стар ше	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Среда-3															
177М \сск	Каша молочная пшениная	200	250	7,98	8,19	43,41	280,48	0,22	0,57	33,50	0,24 0	138,7 3	201, 14	53, 41	1,6 1
Завтрак ,15М	Сыр порционный	20	30	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,0 0	96,0 0	6,7 5	0,1 5
14М	Масло сливочное порциями	10	15	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,0		0,0 2
	Фрукты	150	200	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,0 0		0,40	70,00	34,0 0	22, 00	0,2 0
419К\сск	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	200	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,80	9,00		114,6 7	81,0 0	12, 60	0,1 2
	Батон	40	45	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,9 3	4,8 0	0,4 8
Итого за Завтрак				35,64	35,28	59,58	704,25	0,29	78,4 3	220,14	0,81	636,7 1	573, 61	78, 01	1,8 5

День/неделя-3	Наименование дней недели, блюد	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец. завтрак		7- 11 лет	12 лет и стар ше	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Четверг-3															
71М	Огурец свежий	20	300	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
28оК\сск	Гуляш из говядины	100	120	10,01	11,25	7,63	173,05	0,04	2,58		1,77	20,46	113,08	25,42	1,88
321М\сск	Капуста свежая тушеная	150	200	3,91	2,39	14,99	99,68	0,09	82,66	12,00	0,35	90,30	67,95	34,64	1,37
б\н \сск	Чай с шиповником	180	200	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Хлеб пшеничный	40	45	1,98	0,36	10,26	49,52	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Завтрак				17,27	14,85	56,95	497,71	0,20	137,02	52,85	2,33	185,16	242,81	68,51	4,01

День/неделя--3	Наименование дней недели, блюд	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец. Завтрак		7- 11 лет	12 лет и стар ше	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Пятница-3															
71М	Огурец свежий	20	30	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,8 0	0,1 0
255М\332М\сск	Печень говяжья с подливом	100	120	12,76	8,90	6,83	159,41	0,23	23,0 6	5509,1 5	2,47	23,79	226, 57	15, 10	4,7 9
302М\сск	Рис отварной	150	200	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,1 6	27, 03	0,5 5
б\н\сск	Чай с шиповником	180	200	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,0 0	40,85	0,19	3,00	0,85	0,8 5	0,1 8
	Хлеб пшеничный	40	45	3,16	0,40	19,,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,8 0	13, 20	0,8 0
Итого за Завтрак				19,92	13,19	81,17	527,33	0,35	74,8 4	5564,0 0	2,93	103,9 0	370, 51	50, 58	6,1 0

День/неделя-4	Наименование дней недели, блюд	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец. Завтрак		7-11 лет	12 лет и старше	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник-4															
120М \сск	Суп молочный с вермишелью	200	230	6,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,60	14,40	0,25	124,78	104,55	16,65	0,37
Завтрак ,15М	Сыр порционный	20	30	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	35,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Фрукты	150	200	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	21,00	16,50	13,50	3,30
	Батон	40	45	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24
382М\сск	Какао на сгущенном молоке	180	200	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
Итого за Завтрак				17,50	15,10	83,90	547,75	0,38	16,69	74,77	1,91	466,62	403,25	77,66	5,78

[illegible]

День/неделя-4	Наименован ие дней недели, блюд	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец. Завтрак		7-11 лет	12 лет и стар ше	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Среда-4															
206К\сск	Сырники с творогом	200	250	10,1	7,1	61,91	354,34	0,08	1,74	24,78	1,58	66,42	160, 81	40, 29	1,0 7
15М	Сыр порционный	20	30	3,07	3,45	0,370	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,0 0	96,0 0	6,7 5	0,1 5
	Мандарины	150	200	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	75,0 0		0,40	70,00	34,0 0	22, 00	0,2 0
419К\сск	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	200	3,13	2,70	12,17	86,25	0,02	0,65	10,80		129,6 0	97,2 0	15, 12	0,1 3
	Батон	40	45	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,9 3	4,8 0	0,4 8
Итого за Завтрак				20,942	14,85	110,01	666,07	0,289	79,3 08	70,08	2,05 5	484,0 2	442, 943	88, 96	2,0 2

День/неделя-4	Наименование дней недели, блюд	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец. Завтрак		7-11 лет	12 лет и старше	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Четверг-4															
71М	Помидоры порционные	20	30	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
281К\сск	Говядина тушеная	100	120	9,760	11,18	1,31	144,90	0,04	2,25		1,57	11,66	103,95	14,20	1,55
302М\сск	Рис отварной	150	180	3,82	3,08	40,18	203,7	0,04	0	13,99	0,25	5,73	82,51	27,15	0,55
	Салат с зеленого горошка	40	60	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
377М \сск	Чай с лимоном	180	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб	40	45	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Завтрак				17,51	15,461	73,273	503,845	0,179	12,55	13,99	2,014	99,54	268,553	59,47	3,78

День/неделя-4	Наименование дней недели, блюد	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец. Завтрак		7- 11лет	12 лет и стар ше	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Пятница-4															
71М	Огурец свежий	20	30	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,8 0	0,1 0
234М\сск	Рыба запеченная с овощами	120	150	12,74	8,61	16,59	195,79	0,13	0,47	16,20	3,25	68,75	194, 85	46, 44	1,1 8
312М\сск	Картофельное пюре	150	180	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,9 4	18,30	0,17	45,14	97,4 7	33, 11	1,2 2
377М\сск	Сок фруктовый	180	200	0	0	29,7	117,0	0,04	4,34	0	0,18	103,3	154, 0	17, 0	0,2
	Хлеб	40	45	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,8 0	13, 20	0,8 0
Итого за Завтрак				19,26	13,75	68,88	478,81	0,37	30,6 8	34,50	3,45	192,6 4	362, 81	92, 27	3,8 7