

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

в осенне-зимний период

для учащихся с 12 до 18 лет

МОУ ООШ с. Невежино Белинского района Пензенской области

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20, Методическими рекомендациями МР 2.4 0179-20

4 день

№ сбор	Наименование блюда	выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Суп с картофельный с крупой рисовый	250/25	2,72	4,54	20,54	150	0,11	16,50	0,02	0,93	21,02	88,05	26,52	1,02
	Лук репчатый													
	Куры-52													
119	Крупа рисовая-10													
Москва 2003	Масло сливочное-5													
	Морковь-12,5													
	Картофель -100													
	Соль-0,25													
445	Пюре из гороха с маслом	1/150	14,27	4,39	28,39	270	0,31		0,02	81,95	17,24	229,02	76,83	4,83
Москва 2003	Масло сливочное 5,25													
	Соль -0,75													
389	Соль -2	100	43,80	18,26	25,94	282	0,06	1,98	0,02	0,02	21,66	164,06	72,98	1,46
Москва 2013	Тефтели паровые -													
	Хлеб пшеничный -11													
	Вода -22													
	Масло сливочное -4													
	куратины 86													
31	Салат Пестрый	60	1,02	5,13	5,57	114	0,04	7,43		0,08	12,05	28,01	11,01	0,45
Пермь 2003	Масло растительное-3													
	Яблоко-23													
	Сахар-2													
	Свекла-50													
	Соль-0,6													
	Масло растительное -5													
434	Лимон-8	200			9,98	119					0,20			0,03
Москва	Чай -1													
	Сахар- 15													
109	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
Пермь	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5								
		50	6	3,60	10,20	200								
	ИТОГО		71,39	36,34	125,22	1652,5	0,56	25,91	0,06	104,98	76,62	522,14	190,04	52,56

5 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)		Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Обед																
125 Москва 2003	Суп карт. с рыбой треска-филе - 34,8/30,5 картофель - 150 масло сливочное-5 морковь -12,5 лук репчатый -12 соль - 0,25	250/25	7,42	4,76	20,00	156	0,17	24,30	0,03	0,94	28,59	141,55	40,30			1,37	
369 Пермь 2013	Жаркое по - домашнему индейка - 137,27 (88,8) картофель - 138,18 лук репчатый - 15,91 масло сливочное - 6,36 томат - пюре - 6,36	1/200	23,64	21,09	15,09	345	0,15	6,91	0,04	0,73	31,82	241,82	50,91			3,09	
40 Москва 2003	Салат витаминный с масл.растител. капуста белокоч.св. - 58,33 морковь - 18,83 зелень(петрушка) - 6,33 яблоки свежие - 28,33 сахар - 5 масло растительное - 5 лимонная кислота - 0,1 соль - 1	1/100	1,20	5,15	10,88	93	0,02	27,37		1,47	42,82	26,77	16,53			1,02	
509 Пермь 2013	Кисель плодово-ягодный Концентрат-24 лимонная кислота-0,06 сахар - 20	1/200	0,30	0,20	25,00	103	0,01	3,30		0,10	11,00	7,00	5,00			1,20	
109Пермь 108Пермь	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	1/30 1/20	2,28 1,52	0,24 0,16	14,76 9,84	70,5 47	0,03 0,02			0,33 0,22	6,00 4,00	19,50 13,00	4,20 2,80			0,33 0,22	
	Итого :		36,36	31,60	95,57	814,50	0,40	61,88	0,07	3,79	124,23	449,64	119,74			7,23	

6 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
132 Пермь 2013	Щи с курицей	1/250	2,08	5,20	12,80	106	0,10	12,48	2,38	26,25	64,75	27,75	1,03	
	картофель - 100													
	капуста белокоч. св. - 25													
	морковь - 12,5													
	лук репчатый - 12													
447 Москва 2003	курица-52 масло растител. - 5 Макарон.издел.отварн. Макаронные изделия - 50,93 масло сливочное - 5,25 соль - 7,5	1/150	5,48	4,98	34,88	212	0,12	0,03	0,02	40,95	60,06	24,59	0,99	
167 Москва 2003	Котлеты (биточки) мясные	1/100	15,70	13,02	15,78	246	0,08	0,02	0,02	18,12	149,46	30,06	1,54	
	куриная грудка - 100(74)													
	хлеб пшеничный - 18													
	сухари панировочные - 10													
	масло сливочное - 6													
559	соль - 10 Печенье	1/60	4,70	3,70	34,20	189	0,06	0,03	0,70	10,00	38,00	7,00	0,60	
519 Пермь 2013	Компот из ягод	1/200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00		12,00	3,00	3,00	1,50	
	ягоды - 20													
	сахар - 15													
	вода - 230													
109Пермь 108Пермь	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	1/30 1/20	2,28 1,52	0,24 0,16	14,76 9,84	70,5 47	0,03 0,02		0,33 0,22	6,00 4,00	19,50 13,00	4,20 2,80	0,33 0,22	
Итого:			32,46	27,60	145,06	967,50	0,42	82,48	0,08	117,32	347,77	99,40	6,21	

7 ДЕНЬ

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	Обед																	
142 Москва 2003	Суп с крупной рис. и мясн. фрикад.																	
	крупа рисовая - 15,0																	
	масло сливочное- 5																	
	морковь -12,5																	
	лук репчатый -12	250/20	5,63	6,74	12,57	135	0,03	1,70	0,03	0,91	14,47	76,14	19,17				0,62	
	соль - 0,25																	
	Фрикадельки:																	
куриная грудка - 31(22,8)																		
лук репчатый - 2,38																		
яйцо - 1,6																		
443 Москва 2003	Картофельное пюре																	
	картофель - 205,2	1/180	3,89	6,71	26,46	187	0,18	31,14	0,04	0,05	83,39	116,05	41,38				1,67	
	молоко 3,2 % жирн. - 28,44																	
	масло сливочное -6,3																	
	соль - 9																	
345 Пермь 2013	Котлеты куриные																	
	куриная грудка - 131(80)																	
	хлеб пшеничный - 19	1/100	13,90	2,12	9,60	86	0,10	1,62	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00				0,60	
	молоко или вода - 14																	
	яйцо - 0,15 шт (6)																	
	масло сливочное - 2																	
	соль - 3																	
53 Москва 2003	Салат из моркови "Солнышко"																	
	морковь - 96,67																	
	изюм - 10,17	1/100	1,25	0,08	22,75	95	0,05	11,62		6,52	50,57	56,17	33,65				0,88	
	апельсины - 15																	
	сахар - 10																	
	лимон - 5																	
383 Москва 2003	Кисель плодово-ягодный																	
	Кисель из концентрата - 24	1/200			9,98	119					0,20							0,03
	сахар - 10																	
109Пермь 108Пермь	лимонная кислота - 0,2	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03				6,00	19,50	4,20				0,33	
	Хлеб ржаной	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02				4,00	13,00	2,80				0,22	
	Хлеб пшеничный		28,47	16,05	105,96	739,50	0,41	46,08	0,09	9,03	193,63	440,86	124,20				4,35	
	Итого :																	

№ сбор	Наименование блюда	выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	витамины					Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
142 Пермь 2003	Щи с свежей капустой	250/25	2,01	6,48	8,14	150	0,06	18,52	0,01	2,41	42,80	53,6	23,15	0,82	
	Куры-52														
	Капуста 62,5														
	Масло сливочное-5														
	Морковь-12,5														
447 Москва 2003	Картофель 27														
	Соль-0,25														
	Макаронны отварные-50,93	1/150	8,75	6,62	43,07	27	0,29		0,03	0,02	17,24	207,47	138,75	4,67	
	Масло сливочное 5,25														
	Соль -0,75														
195 Москва 2003	Соль -2	100	43,80	18,26	25,94	282	0,06	1,98	0,02	0,02	21,66	164,06	72,98	1,46	
	Биточки паровые из индейки-														
	Хлеб пшеничный -18														
	Вода -22														
	Масло сливочное -4														
33 Москва 2003	Филе индейки-74	60	0,87	0,08	9,13	40	0,03	6,17		3,51	33,39	31,30	22,29	0,71	
	Салат Прелесть														
	Мрковь-479														
	Яблоко свежее 15														
	Масло растительное -5														
108	Компот из сухофруктов	200			9,98	119					0,20			0,03	
	Сухофрукты -20														
	Сахар- 15														
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22	
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5									
Пермь 2013	Хлеб ржаной	50	6	3,60	10,20	200									
	итого		59,23	31,66	93,29	688,5	0,47	26,67	0,06	6,18	119,29	210,5	259,97	7,91	

9 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
118 Москва 2003	Обед															
	Суп карт. с горохом															
	картофель - 66,75															
	горох - 20,25															
	масло сливочное - 5	1/250	5,48	4,74	19,74	146	0,23	15,25	0,02	1,07	43,84	109,42	40,30			2,02
	морковь - 12,5 лук репчатый - 12 соль - 0,25															
447 Москва 2003	Макарон. издел. отварн.															
	Макаронные изделия - 50,93	1/150	5,48	4,98	34,88	212	0,12		0,03	40,95	60,06	24,59			0,99	
	масло сливочное - 5,25															
	соль - 7,5															
390 Перь 2013	Тефтели из курицы с рис. (ежики)															
	курица - 87,17 (62,9)															
	крупа рисовая - 8,57															
	лук репчатый - 35,01															
	масло сливочное - 14,29															
	мука пшеничная - 7,15	1/142,9	13,58	21,86	16,29	316	0,07	1,14	0,16	0,71	30,01	154,33	24,86		2,14	
	соус молочный № 435 - 42,9															
	молоко - 42,9															
	мука пшеничная - 2,1															
	масло сливочное - 2,1 сахар - 0,4															
72 Москва 2003	Салат карт. с раст. маслом.															
	картофель - 56,5															
	огурцы соленые - 31,33															
	лук репчатый - 11,83	1/100	1,70	8,55	9,28	123	0,07	12,38		0,13	20,08	46,68	18,35		0,75	
	зеленый горошек - 25,67															
	масло растительное - 8,33															
394 Москва 2003	соль - 1,0															
	Компот из кураги															
	курага - 61,3	1/200	0,21	0,21	15,27	62	0,01	8,91		0,01	8,84	5,94	4,86		1,21	
	сахар - 10															
109Перь 108Перь	лимонная кислота - 0,2															
	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20		0,33	
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4,00	13,00	2,80		0,22	
	Итого :		30,25	40,74	120,06	976,50	0,55	37,68	0,21	2,49	153,72	408,93	119,96		7,66	

11 ДЕНЬ

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
	Обед																			
103 Москва 2003	Суп с рисовой крупой	1/250				133														
	картофель - 100																			
	крупа перловая - 5																			
	масло сливочное- 5		5,50	17,62	0,11		17,26	0,03	0,98	25,95	78,50	26,97								
	морковь -12,5																			
	лук репчатый -12																			
курица-52																				
426 Пермь 2013	сметана - 20% - 5	1/180				184														
	макаронны отварные																			
	макаронны -53,96		3,42	22,86	0,18	25,02	0,05	0,18	19,80	36,00	1,44									
159 Москва 2003	масло сливочное - 8,1	1/100				255														
	Зразы "Школьные"																			
	куриная грудка- 86,7(63,3)																			
	хлеб пшеничный 13,3																			
	лук репчатый - 20,7		15,50	14,00	0,08		1,73	0,07	0,03	25,35	152,72	28,42	1,62							
	масло сливочное - 9,33																			
	яйцо - 8,33																			
	сухари панировочные - 8,33																			
	соль - 0,83																			
	Салат из свежкы с курагой и изюмом																			
57 Пермь 2013	свекла - 98,6	1/100	1,60	6,40	13,70	119	0,02	4,80	39,00	23,00	1,40									
	изюм - 6,2																			
434 Москва 2003	масло растительное - 6	200/1577				59														
	Чай с сахаром и лимоном																			
	чай - 1																			
	сахар - 15		0,26	15,22	2,90															
	лимон - 8																			
109Пермь 108Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03		6,00	4,20	0,33									
	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02		4,00	2,80	0,22									
	Итого:		26,17	36,67	108,00	867,50	51,71	0,15	128,15	415,10	6,93									

12 день

№	Наименование блюда	выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	витамины						Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	Борщ из свежей капусты	250/25	10	7,30	15,82	170	0,07	1,5	0,05	0,91	20	98,05	16,03	1,06			
	Куры-52																
108	Капуста белокочанная -25																
Москва	Свекла столовая- 50																
2003	Масло сливочное-5																
	Морковь-12,5																
	Картофель 27																
	Соль-0,25																
	Лук репчатый -12																
445	Крупа гречневая рассыпчатая -69	1/150	8,75	6,62	43,07	27	0,29		0,03	0,02	17,24	207,47	138,75	4,67			
Москва	Масло сливочное 5,25																
2003	Соль -0,75																
195	Соль -2	100	43,80	18,26	25,94	282	0,06	1,98	0,02	0,02	21,66	164,06	72,98	1,46			
Москва	Биточки(котлеты) паровые из																
2003	индейки-																
	Хлеб пшеничный -18																
	Вода -22																
	Масло сливочное -4																
	Филе индейки-74																
72	Салат «Витаминный»	60	1,02	5,13	5,57	114	0,04	7,43		0,08	12,05	28,01	11,01	0,45			
2003	Картофель -33,9																
	Огурцы соленые-18,8																
	Лук репчатый																
	Свекла-45																
	Соль-0,6																
	Масло растительное -5																
	Компот из сухофруктов	200			9,98	119					0,20			0,03			
	Сухофрукты -20																
	Сахар- 15																
109	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22			
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5											
Пермь	вафли	50	6	3,60	10,20	200											
588	Итого		67,27	42	124	1029,5	0,48	10,91	0,10	0,431	75,15	210,5	116,57	7,89			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 680520180065859554254988318067914125794009671653

Владелец Каратаева Валентина Ивановна

Действителен с 05.12.2022 по 05.12.2023