

**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



2 День

№2	Наименование блюда	выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	витамины						Минеральные вещества					
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	Борщ из свежей капусты Куры-52	250/25	10	7,30	15,82	170	0,07	1,5	0,05	0,91	20	98,05	16,03	1,06				
108	Капуста белокочанная -25																	
Москва	Свекла столовая - 50																	
2003	Масло сливочное-5																	
	Морковь-12,5																	
	Картофель 27																	
	Соль-0,25																	
	Лук репчатый -12																	
445	Макаронны отварные -60	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	Тфтели паровые из индейки-																	
2003	Хлеб пшеничный -18																	
	Вода -22																	
	Масло сливочное -4																	
	Филе индейки-74																	
72	Салат из моркови и капусты»	60	1,02	5,13	5,57	114	0,04	7,43		0,08	12,05	28,01	11,01	0,45				
2003	Прелесть»																	
	морковь																	
	Яблоко свежее																	
	Петрушка -1,5																	
	Сахар-2,25																	
	Соль-0,6																	
	Масло растительное -5																	
	чай	200			9,98	119									0,20			0,03
109	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22				0,22
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5												
588	Итого		67,27	42	124	1029,5	0,48	10,91	0,10	0,431	75,15	210,5	116,57	7,89				

3 день

№	Наименование блюда	выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
108 Москва 2003	Суп с курицей вермишелевый	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													
	Вермишель-20													
	Масло сливочное-5													
	Морковь-12,5													
	Картофель 27													
445 Москва 2003	Соль-0,25													
	Крупа гречневая-69	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													
	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-													
195 Москва 2003	Хлеб пшеничный -18													
	Вода -22													
	Масло сливочное -4													
	Филе индейки-74													
	Винегрет	60	1,02	5,13	5,57	114	0,04	7,43		0,08	12,05	28,01	11,01	0,45
	Картофель -33,9													
72 Москва 2003	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
109	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								
	вафли	50	6	3,60	10,20	200								
	итого		67,27	42	124	1029,5	0,48	10,91	0,10	0,431	75,15	210,5	116,57	7,89

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
Москва 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)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
	<b>Обед</b>																
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	
	<b>Итого :</b>		<b>36,36</b>	<b>31,60</b>	<b>95,57</b>	<b>814,50</b>	<b>0,40</b>	<b>61,88</b>	<b>0,07</b>	<b>3,79</b>	<b>124,23</b>	<b>449,64</b>	<b>119,74</b>			<b>7,23</b>	

### 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 белокоп. св. - 25													
	морковь - 12,5													
	лук репчатый - 12													
курица-52														
447 Москва 2003	масло растител. - 5	1/150	5,48	4,98	34,88	212	0,12	0,03	0,02	40,95	60,06	24,59	0,99	
	Макарон.издел.отварн.													
	Макаронные изделия - 50,93													
	масло сливочное - 5,25													
	соль - 7,5													
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	Печенье	1/60	4,70	3,70	34,20	189	0,06		0,03	10,00	38,00	7,00	0,60	
	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														
Пермь 2013	сахар - 15	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			6,00	19,50	4,20	0,33	
	вода - 230													
109Пермь	Хлеб ржаной	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			4,00	13,00	2,80	0,22	
108Пермь	Хлеб пшеничный		32,46	27,60	145,06	967,50	0,42	82,48	0,08	117,32	347,77	99,40	6,21	
<b>Итого:</b>														

## 7 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				
	<b>Обед</b>																	
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																		
Картофельное пюре																		
картофель - 205,2																		
молоко 3,2 % жирн. - 28,44	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		
масло сливочное -6,3																		
соль - 9																		
Котлеты куриные																		
куриная грудка - 131(80)																		
хлеб пшеничный - 19																		
молоко или вода - 14	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		
яйцо - 0,15 шт (6)																		
масло сливочное - 2																		
соль - 3																		
Салат из моркови "Солнышко"																		
морковь - 96,67																		
изюм - 10,17																		
апельсины - 15	1/100	1,25	0,08	22,75	95	0,05	11,62		6,52	50,57	56,17	33,65				0,88		
сахар - 10																		
лимон - 5																		
Кисель плодово-ягодный																		
Кисель из концентрата - 24																		
сахар - 10	1/200			9,98	119					0,20								0,03
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		
<b>Итого :</b>		<b>28,47</b>	<b>16,05</b>	<b>105,96</b>	<b>739,50</b>	<b>0,41</b>	<b>46,08</b>	<b>0,09</b>	<b>9,03</b>	<b>193,63</b>	<b>440,86</b>	<b>124,20</b>				<b>4,35</b>		



№ 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													
	Макаронные 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													
	Морковь-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	<b>Обед</b>																
	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	0,02	40,95	60,06	24,59				0,99
	масло сливочное - 5,25																
	соль - 7,5																
	Тефтели из курицы с рис. (ежики)																
390 Перь 2013	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																
	лимонная кислота - 0,2																
109Перь 108Перь	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
	<b>Итого :</b>		<b>30,25</b>	<b>40,74</b>	<b>120,06</b>	<b>976,50</b>	<b>0,55</b>	<b>37,68</b>	<b>0,21</b>	<b>2,49</b>	<b>153,72</b>	<b>408,93</b>	<b>119,96</b>				<b>7,66</b>

10 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 рыбными консервами	250/25	9,23	7,23	16,05	166	0,10	7,9	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25		
	Лук репчатый															
	Консервы рыбные -40															
	Крупа рисовая-5															
	Масло сливочное-3,75															
	Морковь-12,5															
	Картофель -100															
	Соль-0,25															
	Плов с птицей	200	17,80	15	36,45	352	0,11	5,6	0,01	1,55	43,81	237,6	54	1,93		
	Масло сливочное 5,25															
	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		
	Крупа рисовая 46,67															
	Индейка 90,67															
	Салат из свеклы	100	1,4	8,42	8,45	115	0,02	9,4			38,45	40,42	20,9	1,33		
	Масло растительное-3															
	Свекла-50															
	Соль-0,6															
	Лимон-8	200			9,98	119					0,20			0,03		
	Чай-1															
	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										
	Итого		76	49,39	111,4	1151,50	0,31	25,88	0,06	2,54	171,87	620,83	198,93	6,22		

## 11 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность ( г )			Энергет. Ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	<b>Обед</b>																		
103 Москва 2003	Суп с рисовой крупой	1/250				133				0,11				78,50		26,97	1,02		
	картофель - 100																		
	крупа перловая - 5			5,50	17,62			0,03			0,98								
	масло сливочное - 5			2,52															
	морковь - 12,5																		
лук репчатый - 12																			
курица-52																			
сметана - 20% - 5																			
426 Пермь 2013	макаронны отварные	1/180				184				0,18				93,60		36,00	1,44		
	макаронны -53,96			8,82	22,86			0,05			0,18								
159 Москва 2003	масло сливочное - 8,1	1/100				255				0,08				152,72		28,42	1,62		
	Зразы "Школьные"																		
	куриная грудка - 86,7(63,3)																		
	хлеб пшеничный 13,3																		
	лук репчатый - 20,7			15,50	14,00			0,07			0,03								
	масло сливочное - 9,33			14,57															
	яйцо - 8,33																		
	сухари панировочные - 8,33																		
	соль - 0,83																		
	Салат из свеклы с курагой и изюмом																		
57 Пермь 2013	свекла - 98,6	1/100				119				0,02				48,00		23,00	1,40		
	изюм - 6,2			6,40	13,70			4,80			2,80								
	масло растительное - 6			1,60															
434 Москва 2003	Чай с сахаром и лимоном	200/1577				59				2,90				9,78		5,24	0,90		
	чай - 1																		
	сахар - 15			0,26	15,22														
	лимон - 8																		
109Пермь 108Пермь	Хлеб ржаной	1/30				70,5				0,03				19,50		4,20	0,33		
	Хлеб пшеничный	1/20					47												
	<b>Итого:</b>					<b>867,50</b>				<b>51,71</b>				<b>415,10</b>		<b>126,63</b>	<b>6,93</b>		

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 индейки-																
2003	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			