

Примерное двухнедельное меню
ФМОУ ООШ с. Невежкино в с. Ширяево
Белинского района Пензенской области
на осенне-зимний период

№ техн. карты	Наименование блюда	Порции по возрастам		Пищевые вещества 7-11 лет			Энергетиче ская ценность	Пищевые вещества 11-18 лет			Энергетиче ская ценность
		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	у		Ккал.	Б	Ж	
1 день											
Понедельник 1 неделя											
Обед											
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	100	2	8,1	8,4	114,4	2,5	10,1	10,4	143
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	5,16	2,78	18,5	119,6	6,45	3,4	23,1	149,5
54-6г-2020	Рис отварной	150	200	3,6	5,4	36,4	208,7	4,8	7,2	48,6	278,3
54-2м-2020	Гуляш	80	120	13,5	13,5	8,1	188,9	20,4	20,4	4,7	283,6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0	19,8	81	0,5	0	19,8	81
Пром.	Мандарин	100	100	0,8	0,2	7,5	35	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Батон нарезной	30	30	2,4	0,3	14,7	71,2	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2	0,4	11,9	58,7	2	0,4	11,9	58,7
	Итого:	870	1030	29,96	30,68	120,3	877,5	39,85	42	140,7	1100,3

№ техн. карты	Наименование блюда	Порции по возрастам		Пищевые вещества 7-11 лет			Энергетическая ценность	Пищевые вещества 11-18 лет			Энергетическая ценность
		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	у		Ккал.	Б	Ж	
2 день Вторник 1 неделя											
Обед											
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	100	0,7	4,1	2,5	49,9	1	5,2	3,1	62,5
54-8е-2020	Суп картофельный с горохом	200	250	6,68	4,6	16,28	133,14	8,35	5,75	20,25	166,4
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему из курицы	200	250	20,1	19,3	17,1	323	25,1	24,2	21,5	403,7
54-3г н-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0	6,7	27,9	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Батон нарезной	30	30	2,4	0,3	14,7	71,2	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2	0,4	11,9	58,7	2	0,4	11,9	58,7
	Итого:	740	860	32,18	28,7	69,18	663,84	39,15	35,85	78,15	790,4

№ техн. карты	Наименование блюда	Порции по возрастам		Пищевые вещества 7-11 лет			Энергетическая ценность	Пищевые вещества 11-18 лет			Энергетическая ценность
		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	у		Ккал.	Б	Ж	
3 день											
Среда 1 неделя											
Обед											
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	100	1	7,1	5,4	89,5	1,2	9	6,7	111,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	250	5,8	7,0	7,2	115,3	5,77	7,57	7,12	120
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	150	200	5,4	4,9	32,8	196,8	7,1	7,4	43,7	269,3
54-5м-2020	Котлеты из курицы	80	80	14,4	3,3	10,1	127,1	14,4	3,3	10,1	127,1
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	200	1	0,1	15,7	66,9	1	0,1	15,7	66,9
Пром.	Батон нарезной	30	30	2,4	0,3	14,7	71,2	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2	0,4	11,9	58,7	2	0,4	11,9	58,7
	Итого:	770	890	30,72	22,76	96,2	711,46	33,87	28,07	109,92	825,1

№ техн. карты	Наименование блюда	Порции по возрастам		Пищевые вещества 7-11 лет			Энергетическая ценность	Пищевые вещества 11-18 лет			Энергетическая ценность
		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	у		Ккал.	Б	Ж	
4 день Четверг 1 неделя											
Обед											
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	100	2	8,1	8,4	114,4	2,5	10,1	10,4	143
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	250	5,12	5,8	10,8	115,6	6,4	7,77	13,42	149,3
54-12м-2020	Плов с курицей	200	250	27,3	8,1	33,2	314,6	34	10,1	41,5	393,4
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,15	0,14	9,93	41,5
Пром.	Батон нарезной	30	30	2,4	0,3	14,7	71,2	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2	0,4	11,9	58,7	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Печенье	30	30	2,3	2,9	22,3	124,7	2,3	2,9	22,3	124,7
	Итого:	770	890	41,27	26,16	111,17	844,54	49,75	31,71	124,15	981,8

№ техн. карты	Наименование блюда	Порции по возрастам		Пищевые вещества 7-11 лет			Энергетическая ценность	Пищевые вещества 11-18 лет			Энергетическая ценность
		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	у		Ккал.	Б	Ж	
5 день											
Пятница 1 неделя											
Обед											
54-5з-2020	Салат из свеклы отварной	80	100	1,1	3,6	6,1	60,8	1,3	4,5	7,6	76,1
54-5с-2020	Суп из овощей с мясными фрикадельками	250	250	10,8	5,4	17,4	161,24	10,8	5,4	17,4	161,24
378	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	150	200	8,2	6,9	35,9	238,9	11	9,3	47,9	318,5
Пром.	Сок яблочный	200	200	1,00	0,00	25,40	105,6	1,00	0,00	25,40	105,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2	0,4	11,9	58,7	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	20		0,30	1,80	12,80	69,1				
Пром.	Батон нарезной	30	30	2,4	0,3	14,7	71,2	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого:	760		20,89	11,85	118,6	662,13	2	0,4	11,9	58,7

№ техн. карты	Наименование блюда	Порции по возрастам		Пищевые вещества 7-11 лет			Энергетическая ценность	Пищевые вещества 11-18 лет			Энергетическая ценность
		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	у		Ккал.	Б	Ж	
6 день											
Понедельник 2 неделя											
Обед											
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	100	1,3	8,1	7,8	108,7	1,6	10,1	9,6	136
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	250	5,9	7,25	17,1	156,9	5,9	7,25	17,1	156,9
54-1г-	Макаронные изделия отварные	150	200	5,4	4,9	32,8	196,8	7,2	6,5	43,7	262,4
54-2м-2020	Гуляш	100	120	16,9	16,4	4,00	232,0	20,3	19,7	4,8	278,4
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	200	0,3	0,2	11,1	46,7	0,3	0,2	11,1	46,7
Пром.	Батон нарезной	30	30	2,4	0,3	14,7	71,2	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2	0,4	11,9	58,7	2	0,4	11,9	58,7
	Итого:	790	930	34,2	37,55	99,4	778,68	59,925	26,8	114,5	912,52

№ техн. карты	Наименование блюда	Порции по возрастам		Пищевые вещества 7-11 лет			Энергетическая ценность	Пищевые вещества 11-18 лет			Энергетическая ценность
		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	у		Ккал.	Б	Ж	
7 день											
Вторник 2 неделя											
Обед											
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	100	1	7,1	5,4	89,5	1,2	9	6,7	111,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	250	4,62	6,06	5,7	96,06	5,77	7,57	7,12	120
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	200	3,1	6	19,7	145,8	4,1	8,1	26,4	194
54-11р-2020	Котлета рыбная	80	80	10,3	6,2	10,1	138	10,3	6,2	10,1	138
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2	0,4	11,9	58,7	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	30	2,4	0,3	14,7	71,2	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого:	770	890	23,62	26,06	74	626,06	25,97	31,57	83,42	720,6

№ техн. карты	Наименование блюда	Порции по возрастам		Пищевые вещества 7-11 лет			Энергетическая ценность	Пищевые вещества 11-18 лет			Энергетическая ценность
		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	у		Ккал.	Б	Ж	
8 день											
Среда 2 неделя											
Обед											
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	100	1,1	3,6	6,1	60,8	1,3	4,5	7,6	76,1
54-8е-2020	Суп картофельный с горохом	200	250	6,68	4,6	16,28	133,14	8,35	5,75	20,25	166,4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,2	6,9	35,9	238,9	11	9,3	47,9	318,5
54-16м-2020	Тефтели из курицы с рисом	60	90	8,67	8,77	4,86	133,1	12,3	11	7,5	177,6
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0,4	0,1	18,4	75,8
Пром.	Бананы	170		2,6	0,9	35,7	160,7				
Пром.	Батон нарезной	30	30	2,4	0,3	14,7	71,2	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2	0,4	11,9	58,7	2	0,4	11,9	58,7
	Итого:	920	900	32,05	25,57	143,84	932,34	37,75	31,35	128,25	944,3

№ техн. карты	Наименование блюда	Порции по возрастам		Пищевые вещества 7-11 лет			Энергетическая ценность	Пищевые вещества 11-18 лет			Энергетическая ценность
		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	у		Ккал.	Б	Ж	
9 день Четверг 2 неделя											
Обед											
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	80	100	0,7	8,1	5,8	99	0,9	10,2	7,2	123,8
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	200	250	7,9	4,1	12,42	117,96	9,87	5,12	15,52	147,45
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	150	200	5,3	5,5	32,7	202	7,1	7,4	43,7	269,3
54-2м-2020	Гуляш из курицы	80	120	13,5	13,5	3,1	188,9	20,4	20,4	4,7	283,6
54-13хн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0	6,7	27,9	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Батон нарезной	30	30	2,4	0,3	14,7	71,2	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2	0,4	11,9	58,7	2	0,4	11,9	58,7
	Итого:	770	930	32,1	31,9	87,32	756,66	42,97	43,82	104,42	981,95

№ техн. карты	Наименование блюда	Порции по возрастам		Пищевые вещества 7-11 лет			Энергетическая ценность	Пищевые вещества 11-18 лет			Энергетическая ценность
		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	у		Ккал.	Б	Ж	
10 день											
Пятница 2 неделя											
Обед											
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	100	0,6	0,1	2	11,3	0,8	0,1	2,5	14,1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	250	4,7	6,1	10,1	114,22	5,87	7,62	12,62	142,71
54-7г-2020	Плов с курицей	200	250	27,3	8,1	33,2	314,6	34	10,1	41,5	393,4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0	19,8	81	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2	0,4	11,9	58,7	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	30	2,4	0,3	14,7	71,2	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого:	740	860	37,5	15	91,7	651,02	45,57	18,52	103,02	761,11

1) Использовался сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников

2) Для витаминизации приема пищи в рацион включаются свежие фрукты и ягоды

8 день											
	<i>Обед</i>										
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	100	1	7,1	5,4	89,5	1,2	9	6,7	111,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	250	4,62	6,06	5,7	96,06	5,77	7,57	7,12	120
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	200	3,1	6	19,7	145,8	4,1	8,1	26,4	194
54-11р-2020	Котлета рыбная	80	80	10,3	6,2	10,1	138	10,3	6,2	10,1	138
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2	0,4	11,9	58,7	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	30	2,4	0,3	14,7	71,2	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого:	770	890	23,62	26,06	74	626,06	25,97	31,57	83,42	720,6
9 день											
	<i>Обед</i>										
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	100	1,1	3,6	6,1	60,8	1,3	4,5	7,6	76,1
54-8е-2020	Суп картофельный с горохом	200	250	6,68	4,6	16,28	133,14	8,35	5,75	20,25	166,4

54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,2	6,9	35,9	238,9	11	9,3	47,9	318,5
54-16м-2020	Тефтели из курицы с рисом	60	90	8,67	8,77	4,86	133,1	12,3	11	7,5	177,6
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0,4	0,1	18,4	75,8
Пром.	Бананы	170		2,6	0,9	35,7	160,7				
Пром.	Батон нарезной	30	30	2,4	0,3	14,7	71,2	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2	0,4	11,9	58,7	2	0,4	11,9	58,7
	Итого:	920	900	32,05	25,57	143,84	932,34	37,75	31,35	128,25	944,3
10 день											
Обед											
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	80	100	0,7	8,1	5,8	99	0,9	10,2	7,2	123,8
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	200	250	7,9	4,1	12,42	117,96	9,87	5,12	15,52	147,45
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	150	200	5,3	5,5	32,7	202	7,1	7,4	43,7	269,3
54-2м-2020	Гуляш из курицы	80	120	13,5	13,5	3,1	188,9	20,4	20,4	4,7	283,6
54-13хн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0	6,7	27,9	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Батон нарезной	30	30	2,4	0,3	14,7	71,2	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2	0,4	11,9	58,7	2	0,4	11,9	58,7
	Итого:	770	930	32,1	31,9	87,32	756,66	42,97	43,82	104,42	981,95
11 день											
Обед											
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	100	0,6	0,1	2	11,3	0,8	0,1	2,5	14,1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	250	4,7	6,1	10,1	114,22	5,87	7,62	12,62	142,71
54-7г-2020	Плов с курицей	200	250	27,3	8,1	33,2	314,6	34	10,1	41,5	393,4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0	19,8	81	0,5	0	19,8	81

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2	0,4	11,9	58,7	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	30	2,4	0,3	14,7	71,2	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого:	740	860	37,5	15	91,7	651,02	45,57	18,52	103,02	761,11

12 день											
Обед											
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80		2	8,1	8,4	114,4				
54-5с-2020	Суп из овощей с мясными фрикадельками	200		8,64	4,32	13,92	129				
54-16к-2020	Каша молочная «Дружба»	200		5	6,9	23,9	178				
Пром.	Сок яблочный	200		1,00	0,00	25,40	105,6				
Пром.	Батон йодированный	30		2,4	0,3	14,7	71,2				
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30		2	0,4	11,9	58,7				
Пром.	Вафли	30		2,3	2,9	22,3	124,7				
	Итого:	720		23,34	22,92	120,52	781,6				
1) Использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников											
2) Для витаминизации приема пищи в рацион включаются свежие фрукты и ягоды											

Утверждаю:
Директор МОУ «СОШ с. Студенки им.А.И.Бородина» Белинского района Пензенской области