

Директор

Утверждаю:

Л.Н. Телегина

31 августа 2021 г.

## Примерное двухнедельное меню и пищевой ценности приготовляемых блюд

## МОУ «Арамашевская СОШ имени М. Мантурова»

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: осенне – зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
<b>Завтрак (второй)</b>														
2	Бутерброд с повидлом													
	Повидло	20	2,7	-	38,4	83,5	0,0025	0,0044	0,023	0,0010	0,0307	0,00727	0,0078	0,176
	Хлеб витам. пшеничн.	15	1,85	0,15	4,968	23,55	13,5	-	-	-	2880	-	-	82,5
337	Яйцо отварное	60	12,7	11,5	0,7	159	0,07	-	260	0,6	140	192	12	2,5
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,14	20	100	-	990	22,64	880	164
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,027	-	-	-	36,75	23,7	7,05	0,585
<b>Обед</b>														
19	Салат с зеленым горошком	100	2,93	2,9	7,71	92,13	0,11	10	50	0,2	14	21,91	14,7	0,49
124	Щи с курой, сметаной	250/5	6,8	6,2	10,2	126	0,06	23,4	1250	0,3	4,08	52,2	25,8	1,0
61	Биточки мясные	100	25,9	15	12,8	180	0,06	3,8	202	53	0,043	66,30	15,1	1,5
322	Вермишель	180	5,25	6,1	35,2	220,5	0,00015	-	0,105	0,0033	0,169	0,148	0,020	0,0021
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,14	20	100	-	990	22,64	880	164
	Хлеб ржаной/	30/	1,98/	0,36/	10,02/	52,2	0,054/	-	-	-	73,5/	47,4/	14,1/	1,17/
	Хлеб витам. пшеничн.	40	4,9	0,4	13,248	62,8	36				7680	-	-	220
<b>ВТОРНИК</b>														
<b>Завтрак (второй)</b>														
8	Бутерброд с сыром													
	Сыр	20	2,13	0,33	13,92	68,7	0,0003	0,00294	0,42	0,0003	1,055	0,567	0,052	0,0009
	Хлеб витам. пшеничн.	15	1,85	0,15	4,968	23,55	13,5	-	-	-	2880	-	-	82,5
32	Суп молочный с рисом	250	7,75	12,5	27,75	248	0,1	2	75	0,5	323	218,75	38,5	0,5
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,027	-	-	-	36,75	23,7	7,05	0,585
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,14	20	100	-	990	22,64	880	164
<b>Обед</b>														
49	Салат морковный	100	1,78	10,0	11,86	128,9	0,08	3,5	750	2,0	20,6	83,0	16,0	0,8
181	Суп рыбный	250	2	4,9	14,3	110	0,0024	0,0039	0,0525	0,0022	0,000075	0,12	0,0185	0,0008
377	Рыба запеченная	100	13,4	5	0,4	76	0,00015	0,021	0,075	0,0024	0,042	0,111	0,036	0,0013
520	Пюре картофельное	180	8,4	10,8	41,25	303	0,15	21	75	2,4	42,45	111,6	36,15	13,5
639	Компот с добавл. вит. С	200	0,32	-	32,0	132,6	0,02	0,07	-	-	27,6	-	-	0,4
	Хлеб ржаной/	30/	1,98/	0,36/	10,02/	52,2	0,054/	-	-	-	73,5/	47,4/	14,1/	1,17/
	Хлеб витам. пшеничн.	40	4,9	0,4	13,248	62,8	36				7680	-	-	220
<b>СРЕДА</b>														
<b>Завтрак (второй)</b>														

43	Каша манная	205	5,84	6,02	30,47	199	0,1	0,14	40	2	0,164	0,259	0,039	0,0026
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,14	20	100	-	990	22,64	880	164
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,027	-	-	-	36,75	23,7	7,05	0,585
1	Бутерброд с маслом													
	Масло	15	0,06	12,3	0,06	110	-	-	0,097	0,0015	0,0018	0,0028	-	0,003
	Хлеб витам. пшеничн.	15	1,85	0,15	4,968	23,55	13,5	-	-	-	2880	-	-	82,5
	<b>Обед</b>													
43	Салат из свеж. капусты	100	1,13	2,99	6,97	62,48	0,03	45,5	20	1,5	59,9	31,3	168,3	0,7
140	Суп куриный с вермишелью	250	7,5	4,8	10,1	115	0,05	3,4	1250	0,5	15,5	30,6	9,4	0,5
637	Кура	100	17,8	7,25	2,4	145,75	0,008	0,002	0,08	0,0016	0,01	0,06	0,01	0,0096
312	Греча	180	3,21	8,6	24,8	191,6	0,00045	-	0,003	0,0012	0,10	0,50	0,35	0,012
639	Компот с добавл. вит. С	200	0,32	-	32,0	132,6	0,02	0,07	-	-	27,6	-	-	0,4
	Хлеб ржаной/	30/	1,98/	0,36/	10,02/	52,2	0,054/	-	-	-	73,5/	47,4/	14,1/	1,17/
	Хлеб витам. пшеничн.	40	4,9	0,4	13,248	62,8	36	-	-	-	7680	-	-	220
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>													
	<b>Завтрак (второй)</b>													
49	Салат морковный	100	1,24	7,0	8,3	90,2	0,056	2,45	525	1,4	14,42	58,1	11,2	0,56
48	Каша овсяная с маслом	205	7,02	8,36	29,58	222	0,00014	0,0038	0,06	0,001	0,137	0,147	0,039	0,0018
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,14	20	100	-	990	22,64	880	164
	Хлеб ржаной/	15/	0,99/	0,18/	5,01/	26,1	0,027/	-	-	-	36,75/	23,7/	7,05/	0,585/
	Хлеб витам. пшеничн.	15	1,85	0,15	4,968	23,55	13,5	-	-	-	2880	-	-	82,5
	<b>Обед</b>													
25	Салат овощной	100	0,64	2,9	8,55	64,3	0,05	25,6	600	1,0	30,4	37,8	18,1	0,8
114	Борщ со сметаной	250/5	6,8	7,1	13,3	144	0,05	12,3	1000	0,2	49,56	35,31	32,3	2,5
478	Запеканка картофельная с мясом	250	21,9	28,7	32,48	403,7	0,3	12,7	225	3,0	4,08	52,2	25,8	1,0
639	Компот с добавл. вит. С	200	0,32	-	32	132,6	0,02	0,07	-	-	27,6	0,4	-	-
	Хлеб ржаной/	30/	1,98/	0,36/	10,02/	52,2	0,054/	-	-	-	73,5/	47,4/	14,1/	1,17/
	Хлеб витам. пшеничн.	40	4,9	0,4	13,248	62,8	36	-	-	-	7680	-	-	220
	<b>ПЯТНИЦА</b>													
	<b>Завтрак (второй)</b>													
1	Бутерброд с маслом													
	Масло	15	0,06	12,3	0,06	110	-	-	0,097	0,0015	0,0018	0,0028	-	0,003
	Хлеб витам. пшеничн.	15	1,85	0,15	4,968	23,55	13,5	-	-	-	2880	-	-	82,5
602	Творог 9%	200	36	18	6	-	0,08	1,0	110	0,4	328	440	46	0,8
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,14	20	100	-	990	22,64	880	164
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,027	-	-	-	36,75	23,7	7,05	0,585
	<b>Обед</b>													
51	Салат свекольный	100	1,74	15,0	9,83	140	0,04	14,6	1,800	0,6	248	36,2	20,9	1,5
139	Суп гороховый с курой	250	11	7,5	22,5	170	0,00015	-	0,105	0,0033	0,169	0,148	0,020	0,0021
42	Котлета рыбная	100	9,9	7,0	6	99	0,06	3,24	480	1,68	17,9	91,02	16,86	0,6
511	Рис	180	4,97	0,77	32,5	138,5	0,14	-	100	-	-	22,64	-	164

686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,14	20	100	-	990	22,64	880	164
	Хлеб ржаной/ Хлеб витам. пшеничн.	30/ 40	1,98/ 4,9	0,36/ 0,4	10,02/ 13,248	52,2 62,8	0,054/ 36	-	-	-	73,5/ 7680	47,4/ -	14,1/ -	1,17/ 220

Неделя: **ВТОРАЯ**

Сезон: **осенне – зимний**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
<b>Завтрак (второй)</b>														
8	Бутерброд с сыром													
	Сыр	20	2,13	0,33	13,92	68,7	0,0003	0,00294	0,42	0,0003	1,055	0,567	0,052	0,0009
	Хлеб витам. пшеничн.	15	1,85	0,15	4,968	23,55	13,5	-	-	-	2880	-	-	82,5
48	Каша овсяная с маслом	200 /10	7,02	8,36	29,58	222	0,00014	0,0038	0,06	0,001	0,137	0,147	0,039	0,0018
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,14	20	100	-	990	22,64	880	164
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,027	-	-	-	36,75	23,7	7,05	0,585
<b>Обед</b>														
25	Салат овощной	100	1,74	15,0	9,83	188,6	0,05	25,6	600	1,0	30,4	37,8	18,1	0,8
120	Свекольник со сметаной	250	7,0	6,3	12,26	137	0,05	12,3	1000	0,2	49,56	35,31	32,3	2,5
451	Котлета мясная	100	25,9	15	12,8	180	0,06	3,8	202	53	0,043	66,30	15,1	1,5
322	Рожки	180	5,25	6,1	35,2	220,5	0,00015	20	-	0,0033	0,169	0,148	0,020	0,0021
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,14	20	100	-	990	22,64	880	164
	Хлеб ржаной/ Хлеб витам. пшеничн.	30/ 40	1,98/ 4,9	0,36/ 0,4	10,02/ 13,248	52,2 62,8	0,054/ 36	-	-	-	73,5/ 7680	47,4/ -	14,1/ -	1,17/ 220
<b>ВТОРНИК</b>														
<b>Завтрак (второй)</b>														
49	Салат морковный	100	1,24	7,0	8,3	90,2	0,056	2,45	525	1,4	14,42	58,1	11,2	0,56
337	Яйцо отварное	60	12,7	11,5	0,7	159	0,07	-	260	0,6	140	192	12	2,5
	Хлеб ржаной/ Хлеб витам. пшеничн.	15/ 15	0,99/ 1,85	0,18/ 0,15	5,01/ 4,968	26,1 23,55	0,027/ 13,5	-	-	-	36,75/ 2880	23,7/ -	7,05/ -	0,585/ 82,5
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,14	20	100	-	990	22,64	880	164
<b>Обед</b>														
51	Салат свекольный	100	0,64	2,9	8,55	64,3	0,04	14,6	1800	0,6	248	36,2	20,9	1,5
132	Рассольник	250/10	3,9	6,4	13,8	142	0,1	4,2	1000	1,2	53,1	68	28,6	1,0
377	Рыба запеченная с овощами	100/200	17,8	7,25	2,4	145,75	0,0024	0,0039	0,0525	0,0022	0,000075	0,12	0,0185	0,0008
648	Кисель с добавл. вит. С	200	0,2	-	19,1	93,6	-	0,07	-	-	0,2	-	-	0,04
	Хлеб ржаной/ Хлеб витам. пшеничн.	30/ 40	1,98/ 4,9	0,36/ 0,4	10,02/ 13,248	52,2 62,8	0,054/ 36	-	-	-	73,5/ 7680	47,4/ -	14,1/ -	1,17/ 220
<b>СРЕДА</b>														
<b>Завтрак (второй)</b>														
1	Бутерброд с маслом													
	Масло	15	0,06	12,3	0,06	110	-	-	0,097	0,0015	0,0018	0,0028	-	0,003
	Хлеб витам. пшеничн.	15	1,85	0,15	4,968	23,55	13,5	-	-	-	2880	-	-	82,5

43	Каша манная	205	5,84	6,02	30,47	199	0,1	0,14	40	2	0,164	0,259	0,039	0,0026
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,14	20	100	-	990	22,64	880	164
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,027	-	-	-	36,75	23,7	7,05	0,585
<b>Обед</b>														
43	Салат из свежей капусты	100	1,13	2,99	6,97	62,48	0,03	45,5	20	1,5	59,9	31,3	16,3	0,7
137	Суп пюре картофельн.	250	4,0	6,1	21,4	158	0,05	8,25	1000	0,25	44,5	42,25	14	0,75
443	Плов с мясом	200	21,6	11,8	37,8	350	0,18	0,18	100	11,8	194,25	488,25	125	6,25
639	Компот с добавл. вит. С	200	0,32	-	32,0	132,6	0,02	0,07	-	-	-	-	-	0,4
	Хлеб ржаной/	30/	1,98/	0,36/	10,02/	52,2	0,054/	-	-	-	73,5/	47,4/	14,1/	1,17/
	Хлеб витам. пшеничн.	40	4,9	0,4	13,248	62,8	36	-	-	-	7680	-	-	220
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
<b>Завтрак (второй)</b>														
49	Салат морковный	100	1,24	7,0	8,3	90,2	0,056	2,45	525	1,4	14,42	58,1	11,2	0,56
602	Творог 9%	200	36	18	6		0,08	1,0	110	0,4	328	440	46	0,8
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,14	20	100	-	990	22,64	880	164
	Хлеб ржаной/	15/	0,99/	0,18/	5,01/	26,1	0,027/	-	-	-	36,75/	23,7/	7,05/	0,585/
	Хлеб витам. пшеничн.	15	1,85	0,15	4,968	23,55	13,5	-	-	-	2880	-	-	82,5
<b>Обед</b>														
19	Салат с зел. горошком	100	2,93	2,9	7,71	92,13	0,11	10	50	0,2	20	62	21	0,7
114	Борщ со сметаной	250/5	6,8	7,1	13,3	144	0,00022	0,012	16	0,00025	0,042	0,128	0,035	0,0025
637	Кура	100	13,4	5	0,4	76	0,002	0,002	0,08	0,0016	0,01	0,06	0,01	0,0096
312	Греча	180	8,4	10,8	41,25	303	0,00045	-	0,003	-	0,10	0,50	0,35	0,012
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,14	20	100	-	990	22,64	880	164
	Хлеб ржаной/	30/	1,98/	0,36/	10,02/	52,2	0,054/	-	-	-	73,5/	47,4/	14,1/	1,17/
	Хлеб витам. пшеничн.	40	4,9	0,4	13,248	62,8	36	-	-	-	7680	-	-	220
<b>ПЯТНИЦА</b>														
<b>Завтрак (второй)</b>														
1	Бутерброд с маслом													
	Масло	15	0,06	12,3	0,06	110	-	-	0,097	0,0015	0,0018	0,0028	-	0,003
	Хлеб витам. пшеничн.	15	1,85	0,15	4,968	23,55	13,5	-	-	-	2880	-	-	82,5
48	Каша пшеничная	205	7	7	27,4	200	0,12	0,2	40	0,8	22,6	94,4	44,6	1,4
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,14	20	100	-	990	22,64	880	164
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,027	-	-	-	36,75	23,7	7,05	0,585
<b>Обед</b>														
49	Салат морковный	100	1,78	10,0	11,86	128,9	0,1	4,6	3600	8,9	80,1	177,3	75,3	1,5
181	Суп рыбный	250	2	4,9	14,3	110	0,08	3,5	750	2,0	20	83,0	16,0	0,8
478	Запеканка картофельная с мясом	250	21,9	28,7	32,48	403,7	0,3	12,7	225	3,0	48,4	360,6	77	4,8
511	Кофейный напиток	200	0,2	-	17,2	66	0,00006	0,0016	0,04	0,00004	0,172	0,178	0,024	0,001
	Хлеб ржаной/	30/	1,98/	0,36/	10,02/	52,2	0,054/	-	-	-	73,5/	47,4/	14,1/	1,17/
	Хлеб витам. пшеничн.	40	4,9	0,4	13,248	62,8	36	-	-	-	7680	-	-	220