

Согласовано:

Начальник Алапаевского отдела
Управления Роспотребнадзора
по Свердловской области
Ю.Ю.Литвиненко

Примерное двухнедельное меню и пищевой ценности приготовляемых блюд

МОУ «Арамашевская СОШ имени М. Мантурова»

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор



Утверждаю:

Л.Н. Телегина

31.08.2021 г.

№ реп.	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
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Завтрак (второй)														
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 витамин. пшен.	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
Обед														
19	Салат с зеленым горошком	70	2,0	2,0	5,3	64,4	0,077	0,7	35	0,14	14	21,91	14,7	0,49
124	Щи с курой, сметаной	200/4	5,44	4,9	8,1	100,8	0,02	9,2	400	0,08	27,8	24,2	12,4	0,4
61	Биточки мясные	80	24,9	13,35	11,32	170,48	0,05	3,6	200	50	0,040	66,25	14,7	1
322	Вермишель	150	4,2	4,9	28,2	176,4	0,204	-	21,6	18	28,6	127,2	20,4	2,52
82	Кисель золотой шар	200	-	-	16,07	64,0	0,30	20,10	0,13	2,35	-	-	-	-
	Хлеб ржаной/ Хлеб витамин. пшен.	20/ 40	1,32/ 4,9	0,24/ 0,4	6,68/ 13,248	34,8 62,8	0,036/ 36	- -	- -	- -	49/ 7680	31,6/ -	9,4/ -	0,78/ 220
ВТОРНИК														
Завтрак (второй)														
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 витамин. пшен.	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
Обед														
49	Салат из вареной моркови	70	0,56	5,25	3,29	61,74	0,042	23,94	525	2,45	12,74	21,49	156,8	0,56
181	Суп рыбный	200	1,6	3,9	11,4	88	0,0019	0,0031	0,042	0,0017	0,00006	0,096	0,0148	0,0006
377	Рыба запеченная	80	9,6	3,7	0,3	75	0,096	16,08	1500	1,08	50,88	61,92	45	192
520	Пюре картофельное	150	6,7	8,6	33	242,4	0,12	16,8	60	1,92	35,96	89,28	28,92	1,08
639	Компот с добавл вит. С	200	0,32	-	32,0	132,6	0,02	0,06	-	-	27,6	-	-	0,4
	Хлеб ржаной/ Хлеб витамин. пшен.	20/ 40	1,32/ 4,9	0,24/ 0,4	6,68/ 13,248	34,8 62,8	0,036/ 36	- -	- -	- -	49/ 7680	31,6/ -	9,4/ -	0,78/ 220
СРЕДА														

51	Салат свекольный	70	1,2	10,5	6,88	131,6	0,028	10,22	1260	0,42	173	25,34	14,63	1,05
139	Суп гороховый с курой	200	8,8	6	18	164	0,00012	-	0,084	0,0026	0,135	0,00016	0,016	0,0016
42	Котлета рыбная	80	8,3	5,9	5,0	97	0,05	2,7	400	1,4	17,9	7585	14,05	0,5
511	Рис	150	4,26	0,66	27,9	137,4	0,0096	-	-	-	0,0096	-	-	0,0007
82	Кисель «Золотой шар»	200	-	-	16,07	64,0	0,30	20,10	0,13	2,35	-	-	-	-
	Хлеб ржаной/ Хлеб витамин. пшен.	20/ 40	1,32/ 4,9	0,24/ 0,4	6,68/ 13,248	34,8 62,8	0,036/ 36	-	-	-	49/ 7680	31,6/ -	9,4/ -	0,78/ 220

Неделя: **ВТОРАЯ**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

№ 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
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Завтрак (второй)														
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 витамин. пшен.	15	1,85	0,15	4,968	23,55	13,5	-	-	-	2880	-	-	82,5
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
Обед														
25	Салат из квашеной капусты	70	0,98	5,67	4,34	45	0,021	11,97	7	2,8	23,38	22,4	9,17	0,84
120	Свекольник со сметаной	200	5,6	5,0	10	109,6	0,04	6,15	800	0,016	39,64	2824	25,84	0,02
451	Котлета мясная	80	24,9	13,35	11,32	170,48	0,05	3,6	200	50	0,040	66,25	14,7	1
322	Рожки	150	4,2	4,9	28,2	176,4	0,0012	-	0,084	0,00264	0,135	0,118	0,016	0,0016
82	Кисель «Золотой шар»	200	-	-	16,07	64,0	0,30	20,10	0,13	2,35	-	-	-	-
	Хлеб ржаной/ Хлеб витамин. пшен.	20/ 40	1,32/ 4,9	0,24/ 0,4	6,68/ 13,248	34,8 62,8	0,036/ 36	-	-	-	49/ 7680	31,6/ -	9,4/ -	0,78/ 220
ВТОРНИК														
Завтрак (второй)														
49	Салат из вареной моркови	70	0,56	5,25	3,29	61,74	0,042	23,94	525	2,45	12,74	21,49	156,8	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 витамин. пшен.	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
Обед														
51	Салат свекольный	70	0,4	2	5,9	45	0,014	4,13	56	0,21	2982	25,34	10,5	0,98
132	Рассольник	200/4	3,12	5,12	11,04	113,6	0,1	12,6	400	1	31,8	61,2	27	1
377	Рыба запеч. с овощами	80/150	9,9	6,6	1,7	101	0,12	11,04	1080	2,16	36	177,96	30,84	1,08
648	Кисель с добавл. вит. С	200	0,2	-	19,1	93,6	-	0,06	-	-	0,2	-	-	0,04

	Хлеб ржаной/ Хлеб витамин. пшен.	20/ 40	1,32/ 4,9	0,24/ 0,4	6,68/ 13,248	34,8 62,8	0,036/ 36	-	-	-	49/ 7680	31,6/ -	9,4/ -	0,78/ 220
	СРЕДА													
	Завтрак (второй)													
1	Бутерброд с маслом					110	-	-	0,097	0,0015	0,0018	0,0028	-	0,003
	Масло	15	0,06	12,3	0,06	110	-	-	0,097	0,0015	0,0018	0,0028	-	0,003
	Хлеб витамин. пшен.	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
	Обед													
25	Салат из квашеной капусты	70	0,98	5,67	4,34	45	0,021	11,97	7	2,8	23,38	22,4	9,17	0,84
137	Суп пюре картофельное	200	3,2	4,88	17,1	126,4	0,04	6,6	800	0,2	155,6	33,8	11,2	0,6
443	Плов с мясом	180	12,9	7,0	22,6	210	0,108	0,108	60	7,08	93,24	234,36	28,92	3
639	Компот с добавл вит. С	200	0,32	-	2,0	132,6	0,02	-	0,06	-	27,6	-	-	0,4
	Хлеб ржаной/ Хлеб витамин. пшен.	20/ 40	1,32/ 4,9	0,24/ 0,4	6,68/ 13,248	34,8 62,8	0,036/ 36	-	-	-	49/ 7680	31,6/ -	9,4/ -	0,78/ 220
	ЧЕТВЕРГ													
	Завтрак (второй)													
25	Салат овощной	70	1,2	10,5	6,88	131,6	0,035	17,92	420	0,7	21,28	26,47	12,67	0,56
602	Творог 9%	200	36	18	6	296	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/ Хлеб витамин. пшен.	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
	Обед													
19	Салат с зеленым горошком	70	2,0	2,0	5,3	64,4	0,077	7	35	0,14	14	43,4	14,7	0,49
114	Борщ со сметаной	200/4	5,4	5,68	10,6	115,2	0,04	9,84	800	0,16	39,64	28,08	25,84	2
637	Кура	80	9,6	3,7	0,3	75	0,03	6,95	150	0,85	11,9	42,55	9,45	0,065
312	Греча	150	6,7	8,6	3,3	242,4	0,36	20	2,4	0,96	84	400,8	30,96	9,96
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,14	20	100	-	990	22,64	880	164
	Хлеб ржаной/ Хлеб витамин. пшен.	20/ 40	1,32/ 4,9	0,24/ 0,4	6,68/ 13,248	34,8 62,8	0,036/ 36	-	-	-	49/ 7680	31,6/ -	9,4/ -	0,78/ 220
	ПЯТНИЦА													
	Завтрак (второй)													
1	Бутерброд с маслом					110	-	-	0,097	0,0015	0,0018	0,0028	-	0,003
	Масло	15	0,06	12,3	0,06	110	-	-	0,097	0,0015	0,0018	0,0028	-	0,003
	Хлеб витамин. пшен.	15	1,85	0,15	4,968	23,55	13,5	-	-	-	2880	-	-	82,5
48	Каша пшенная	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

Обед														
49	Салат из вареной моркови	70	1,24	7,0	8,3	90,2	0,056	2,45	525	1,4	14,42	58,1	11,2	0,56
181	Суп рыбный	200	1,6	3,9	11,4	88	0,06	4,2	10	0,6	17,2	87	16,2	0,6
478	Запеканка картофельная с мясом	180	15,7	20,6	23,3	322,9	0,18	9,54	162	1,98	35,46	257,94	55,44	3,42
82	Кисель «Золотой шар»	200	-	-	16,07	64,0	0,30	20,10	0,13	2,35	-	-	-	-
	Хлеб ржаной/	20/	1,32/	0,24/	6,68/	34,8	0,036/	-	-	-	49/	31,6/	9,4/	0,78/
	Хлеб витамин. пшен.	40	4,9	0,4	13,248	62,8	36				7680	-	-	220

Заведующая столовой _____ *Куз* _____ Н.Г. Кузовникова