



Утверждаю:

Директор MAOU – Грязновская СОШ
Чистополов С.М.

01 октября 2019 г.

**Примерное двухнедельное меню
для учащихся 1-4 и 5-11 классов
образовательных учреждений
городского округа Богданович**

Неделя: первая

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПОНЕДЕЛЬНИК														
завтрак														
246	Каша пшеничная со сливочным маслом	200		6,5	6,0	32,5	206	0,1	0,4			97,5		
685	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	15,1	58					0,26		
обед														
1	Салат из моркови с брусникой	50	100	1,2	0,07	31,25	131	0,1	0,4	0,48		12,8		
148	Суп лапша с курицей	200	250	2,8	5,8	13,9	120	0,03	0,48			12,83		
508	Греча отварная со сливочным маслом	150	180	12,83	10,35	63,9	267	0,27	1,08			28,58		
451	Котлета из говядины	80	100	7,2	5,8	6,62	108	0,03				8,09		
685	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	15,1	58					0,26		
	Хлеб крестьянский	47	47	2,28	0,24	14,56	68					4,0		
	Хлеб дарницкий	57	57	1,56	0,48	29,12	136					4,0		
	ИТОГО						1152					4,0		
ВТОРНИК														
завтрак														
246	Каша рисовая со сливочным маслом	200		6,0	5,8	43,7	218	0,1	0,5			112,7		
685	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	15,1	58					0,26		
обед														
55	Салат картофельный с сельдью	50	100	5,3	4,4	13,1	115	0,15	11,8			34,5		
110	Борщ из свежей капусты	200	250	2,0	5,2	13,1	106	0,05	10,81			41,84		
297	Запеканка творожная	150	200	14,67	3,55	19,8	171	0,06	0,35			211,0		
686	Чай с сахаром с лимоном	200	200	0,3	-	15,2	60		0,8			2,2		
	Хлеб крестьянский	47	47	2,28	0,24	14,56	68					4,0		
	Хлеб дарницкий	57	57	1,56	0,48	29,12	136					4,0		
	ИТОГО						999					4,0		
СРЕДА														
завтрак														
246	Каша пшеничная	200		6,5	6,0	32,5	206	0,1	0,4			97,5		
685	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	15,1	58					0,26		
обед														
50	Салат из свеклы с сыром	50	100	4,96	19,01	6,31	216	0,08	10,8			41,8		
139	Суп гороховый с гречками	200	250	6,2	5,6	22,3	167	0,18	5,65			35,49		2,1
332	Макароны отварные со сливочным маслом	150	180	5,3	6,2	35,3	186	0,08				15,39		1,8
481	Бедро в сметанном соусе	80	100	12,9	6,3	32,1	165	0,04	0,58			13,96		0,8
685	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	15,1	58					0,26		1,0
	Хлеб крестьянский	47	47	2,28	0,24	14,56	68					4,0		0,0
	Хлеб дарницкий	57	57	1,56	0,48	29,12	136					4,0		
	ИТОГО						1260					4,0		
ЧЕТВЕРГ														
завтрак														
246	Каша манная со сливочным маслом	200		5,3	5,1	25,25	178	0,1	0,4			93,7		0,4
685	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	15,1	58					0,26		0,03
обед														
43	Салат из свежей капусты	50	100	1,47	14,99	9,21	178	0,05	13,88			42,0		0,71
132	Рассольник	200	250	3,0	4,5	20,1	135	0,06	4,61			20,94		0,67
511	Рис отварной со сливочным маслом	150	180	3,8	6,15	38,62	228	0,04				10,34		0,66
458	Рыба припущенная с овощами	80	100	14,0	0,9	-	63	10,5	0,57			48,13		0,5
648	Кисель	200	200	0,0	-	21,1	58		51,2			5,81		0,16
	Хлеб крестьянский	47	47	2,28	0,24	14,56	68					4,0		

	Хлеб дарницкий	57	57	1,56	0,48	29,12	136					4,0				
	ИТОГО						1102									
ПЯТНИЦА																
завтрак																
246	Каша кукурузная со сливочным маслом	200		4,5	5,9	22,5	259		0,6			125,3				0,3
685	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	15,1	58					0,26				0,03
обед																
14	Салат из свеклы	50	100	1,7	3,0	8,4	67	0,08	10,8			41,8				2,1
124	Щи из свежей капусты	200	250	2,0	4,3	10,0	88	0,05	13,88			42,91				0,71
520	Пюре картофельное	150	180	3,04	4,96	20,7	140	0,15	12,89			44,54				1,31
437	Гуляш из говядины	80	100	13,9	6,5	4,0	132	0,03				9,86				1,72
685	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	15,1	58					0,26				0,03
	Хлеб крестьянский	47	47	2,28	0,24	14,56	68					4,0				
	Хлеб дарницкий	57	57	1,56	0,48	29,12	136					4,0				
	ИТОГО						1016									

Неделя: вторая

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
ПОНЕДЕЛЬНИК																
завтрак																
246	Каша пшеничная со сливочным маслом	200		6,5	6,0	32,5	206	0,1	0,4			97,5				1,0
685	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	15,1	58					0,26				0,03
обед																
1	Салат из моркови с брусникой	50	100	1,2	0,07	31,25	131	0,1	0,4	0,48		12,8				0,6
142	Суп картофельный с рыбными консервами	200	250	2,0	4,9	14,3	110	0,13	8,69			34,23				1,27
508	Греча отварная со сливочным маслом	150	180	12,83	10,35	63,9	267	0,27	1,08			28,58				5,1
462	Тефтели в сметанном соусе с овощами	80	100	17,25	20,5	16,37	321	0,04	0,91			47,9				1,27
700	Напиток брусничный	200	200	0,1	0,0	24,9	97	0,01	89,0			4,09				0,21
	Хлеб крестьянский	47	47	2,28	0,24	14,56	68					4,0				
	Хлеб дарницкий	57	57	1,56	0,48	29,12	136					4,0				
	ИТОГО						1394									
ВТОРНИК																
завтрак																
246	Каша 5 злаков со сливочным маслом	200		7,4	7,9	32,4	109	0,2	0,5			131,8				1,5
685	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	15,1	58					0,26				0,03
обед																
55	Салат картофельный с сельдью	50	100	5,3	4,4	13,1	115	0,15	11,8			34,5				0,9
110	Борщ из свежей капусты	200	250	2,0	5,2	13,1	106	0,05	10,81			41,84				0,94
297	Запеканка творожная	150	200	14,67	3,55	19,8	171	0,06	0,35			211,0				0,75
693	Какао	200	200	24,9	5,0	32,5	60	0,03	0,52			11,76				1,1
	Хлеб крестьянский	47	47	2,28	0,24	14,56	68					4,0				
	Хлеб дарницкий	57	57	1,56	0,48	29,12	136					4,0				
	ИТОГО						823									
СРЕДА																
завтрак																
246	Каша манная со сливочным маслом	200		5,3	5,1	25,25	178	0,1	0,4			93,7				0,4
685	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	15,1	58					0,26				0,03
обед																
50	Салат из свеклы с сыром	50	100	4,96	19,01	6,31	216	0,08	10,8			41,8				2,1
132	Рассольник	200	250	3,0	4,5	20,1	135	0,06	4,61			20,94				0,67
332	Макаронные отварные со сливочным маслом	150	180	5,3	6,2	35,3	186	0,08				15,39				0,89
481	Голень в сметанном	80	100	12,9	6,3	32,1	156	0,04	0,58			13,96				1,03

