

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Крымско-Слудская основная общеобразовательная  
школа им. Героя Советского Союза Н.С. Савина»

Утверждаю  
директор школы / Михайлова К.Н.  
приказ № 2/5 от 08.08.2022



**Двухнедельное меню**  
**на зимне-весенний сезон**  
**для возрастной группы 12 - 18 лет,**  
**МБОУ Крымско-Слудская ООШ им. Н.С. Савина**

**Примерное 2- недельное меню и пищевая  
ценность приготавливаемых блюд**

Меню: на зимне-весенний период для детей 12 -18 лет

Понедельник 1 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				мин.вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>													
001	хлеб пшеничный	80	3,32	0,62	14,43	76,50	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95
002	хлеб ржаной	60	3,30	0,60	17,05	86,68	0,10				17,50	79,00	23,50	1,95
П00030	салат из квашенной капусты	100	1,60	5,10	7,70	83,00	0,02	27,00	0,03	2,30	49,00	28,00	15,00	0,70
п00097	суп с мясн.фрикадельками	250	8,41	7,35	18,62	174,00	0,14	21,84	0,05	0,10	32,58	131,92	36,01	1,99
п00141	плов из курицы	200	17,90	13,70	27,70	306,00	0,08	11,00	0,22	4,40	37,00	188,00	37,00	12,00
п00438	компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00	0,02		0,01	0,50	21,00	23,00	16,00	0,70
	<b>ВСЕГО в понедельник</b>		<b>35,13</b>	<b>27,47</b>	<b>117,20</b>	<b>857,18</b>	<b>0,47</b>	<b>59,84</b>	<b>0,31</b>	<b>7,30</b>	<b>173,85</b>	<b>552,88</b>	<b>157,54</b>	<b>19,29</b>

Вторник 1 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				мин.вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>													
001	хлеб пшеничный	80	3,32	0,62	14,43	76,50	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95
002	хлеб ржаной	60	3,30	0,60	17,05	86,68	0,10				17,50	79,00	23,50	1,95
п00051	винегрет	100	2,10	1,52	9,90	184,50	0,03	22,50	0,38	69,00	57,00	54,00	28,50	1,50
п00100	суп с клецками	250	2,14	3,86	13,89	99,00	0,08	10,47	0,01		18,30	45,56	16,80	0,62
п00335	гречневая каша	200	7,46	5,61	35,83	230,44	0,18		0,02		12,98	208,50	59,17	3,94
п00291	фрикаделька Петушок	120	8,30	10,60	7,40	159,00	0,03			2,60	7,00	78,00	10,00	1,00
ф00553	подлив	30	0,35	1,26	2,41	22,00	0,01	0,71	0,01		4,76	6,67	3,46	0,14
п00402	напиток из шиповника	200	0,10	0,10	26,40	108,00	0,01	3,00		0,40	5,00	3,00	2,00	1,00
	<b>ВСЕГО во вторник</b>		<b>27,07</b>	<b>24,17</b>	<b>127,31</b>	<b>966,12</b>	<b>0,55</b>	<b>36,68</b>	<b>0,42</b>	<b>72,00</b>	<b>139,31</b>	<b>577,69</b>	<b>173,46</b>	<b>12,10</b>

## Среда 1 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				мин.вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Обед</b>													
001	хлеб пшеничный	80	3,32	0,62	14,43	76,50	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95
002	хлеб ржаной	60	3,30	0,60	17,05	86,68	0,10				17,50	79,00	23,50	1,95
п00023	икра овощная	100	86,12	7,99	316,01	159,00	0,06	2,70			36,00			1,35
п00035	суп Щи	250	2,79	7,05	9,90	118,18	0,07	26,10	0,27	2,45	48,75	59,60	25,70	0,95
п00311	мясная котлета	120	14,16	12,21	10,81	205,44	0,09	5,00	0,05	3,21	17,80	158,93	21,82	2,59
п00331	макароны отварные	200	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06		21,00		4,86	37,17	21,12	1,11
п00411	кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01	2,00		0,10	5,00	8,00	2,00	0,40
	<b>ВСЕГО в среду</b>		<b>115,31</b>	<b>33,09</b>	<b>422,55</b>	<b>927,25</b>	<b>0,50</b>	<b>35,80</b>	<b>21,32</b>	<b>5,76</b>	<b>146,68</b>	<b>445,66</b>	<b>123,28</b>	<b>10,30</b>

## Четверг 1 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				мин.вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	<b>Обед</b>													
001	хлеб пшеничный	80	3,32	0,62	14,43	76,50	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95
002	хлеб ржаной	60	3,30	0,60	17,05	86,68	0,10				17,50	79,00	23,50	1,95
330	салат из картофеля и зеленого горошка	100	1,70	5,24	9,78	94,00		8,00			20,00		20,00	0,90
п00091	суп рассольник	250	2,72	6,30	17,16	136,00	0,12	16,78	0,04		27,10	75,85	24,67	1,13
п00236	Рис отварной	200	3,70	4,60	38,50	209,25	0,14	18,17	25,50		36,98	86,60	27,75	1,01
п00442	тефтели Ежики	120	11,13	15,44	7,63	211,99	0,05	1,50	0,06	0,46	12,86	127,20	17,95	1,84
ф00553	подлив	30	0,35	1,26	2,41	22,00	0,01	0,71	0,01		4,76	6,67	3,46	0,14
п00438	компот яблочный	200	0,10	0,10	26,40	108,00	0,01	3,00		0,40	5,00	3,00	2,00	1,00
	<b>ВСЕГО в четверг</b>		<b>26,32</b>	<b>34,16</b>	<b>133,36</b>	<b>944,42</b>	<b>0,54</b>	<b>48,16</b>	<b>25,61</b>	<b>0,86</b>	<b>140,97</b>	<b>481,28</b>	<b>148,86</b>	<b>9,92</b>

**Пятница 1 неделя**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				мин.вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	<b>Обед</b>													
001	хлеб пшеничный	80	3,32	0,62	14,43	76,50	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95
002	хлеб ржаной	60	3,30	0,60	17,05	86,68	0,10				17,50	79,00	23,50	1,95
п00040	салат из квашенной капусты	100	2,40	7,65	11,55	124,50	0,03	40,50	0,05	3,45	73,50	42,00	22,50	1,05
п00026	борщ	250	2,11	6,07	13,50	117,00	0,06	23,81	0,04		52,11	58,55	25,17	1,17
ф000441	жаркое по-домашнему	250	18,77	5,09	14,96	180,75	0,14	6,11	0,02		21,20	229,77	44,80	2,75
ф000436	апельсиновый напиток	200	0,20		257,00	105,00	0,01	13,00		0,10	8,00	5,00	3,00	0,40
	<b>ВСЕГО в пятницу</b>		<b>30,10</b>	<b>20,03</b>	<b>328,49</b>	<b>690,43</b>	<b>0,45</b>	<b>83,42</b>	<b>0,11</b>	<b>3,55</b>	<b>189,08</b>	<b>517,28</b>	<b>149,00</b>	<b>9,27</b>

**Суббота 1 неделя**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				мин.вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	<b>Обед</b>													
001	хлеб пшеничный	80	3,32	0,62	14,43	76,50	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95
002	хлеб ржаной	60	3,30	0,60	17,05	86,68	0,10				17,50	79,00	23,50	1,95
п00023	салат из св. огурцов и помидор	100	0,70	10,10	2,30	103,00	0,02	5,40	0,01	2,70	12,60	22,80	7,80	0,42
п00094	суп крестьянский с крупой	250	2,52	7,25	14,09	132,00	0,07	20,03	0,02		37,50	73,40	20,55	0,76
п00335	картофельное пюре	200	3,10	5,40	20,30	141,00	0,14	5,00	0,04	0,20	47,00	85,00	29,00	1,10
п00254	сосиска отварная	100	10,78	26,54	0,04	285,04	0,19			0,30	27,70	124,62	15,38	1,54
ф000553	подлив	30	0,35	1,26	2,41	22,00	0,01	0,71	0,01		4,76	6,67	3,46	0,14
ф000616	чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,00		0,03			10,53	2,63	1,37	0,29
	<b>ВСЕГО в субботу</b>		<b>24,13</b>	<b>51,79</b>	<b>81,14</b>	<b>888,22</b>	<b>0,64</b>	<b>31,17</b>	<b>0,08</b>	<b>3,20</b>	<b>174,36</b>	<b>497,08</b>	<b>131,09</b>	<b>8,15</b>

**Понедельник 2 неделя**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				мин.вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	<b>Обед</b>													
001	хлеб пшеничный	80	3,32	0,62	14,43	76,50	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95
002	хлеб ржаной	60	3,30	0,60	17,05	86,68	0,10				17,50	79,00	23,50	1,95
п00022	салат из св. помидор	100	1,00	10,20	3,30	109,33	0,05	24,00	0,17	5,10	30,00	24,00	18,00	1,00
ф00107	суп картофельный	250	5,64	6,61	19,44	160,00	0,18	11,64	0,01		48,78	140,68	38,65	1,81
п00236	Рис отварной	200	3,70	4,60	38,50	209,25	0,14	18,17	25,50		36,98	86,60	27,75	1,01
п00311	гуляш из птицы	110	5,10	2,10	5,00	58,00	0,03	4,68	0,02		24,33	103,50	22,67	0,96
п00438	компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00	0,02		0,01	0,50	21,00	23,00	16,00	0,70
	<b>ВСЕГО в понедельник</b>		<b>22,66</b>	<b>24,83</b>	<b>129,42</b>	<b>830,76</b>	<b>0,63</b>	<b>58,59</b>	<b>25,71</b>	<b>5,60</b>	<b>195,36</b>	<b>559,74</b>	<b>176,60</b>	<b>9,38</b>

**Вторник 2 неделя**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				мин.вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	<b>Обед</b>													
001	хлеб пшеничный	80	3,32	0,62	14,43	76,50	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95
002	хлеб ржаной	60	3,30	0,60	17,05	86,68	0,10				17,50	79,00	23,50	1,95
п00030	салат степной	100	1,70	5,24	9,78	94,00		8,00			20,00		20,00	0,90
п00099	суп гороховый	250	5,84	6,53	19,79	161,00	0,18	16,03	0,04		60,05	146,45	40,67	1,87
п00141	азу	250	13,35	15,00	13,28	241,50	0,09	5,25	0,01	3,08	19,50	153,75	31,50	2,25
п00438	компот из яблок	200	0,10	0,10	26,40	108,00	0,01	3,00		0,40	5,00	3,00	2,00	1,00
	<b>ВСЕГО во вторник</b>		<b>27,61</b>	<b>28,09</b>	<b>100,73</b>	<b>767,68</b>	<b>0,49</b>	<b>32,28</b>	<b>0,05</b>	<b>3,48</b>	<b>138,82</b>	<b>516,66</b>	<b>147,70</b>	<b>9,92</b>

## Среда 2 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				мин.вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Обед</b>													
001	хлеб пшеничный	80	3,32	0,62	14,43	76,50	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95
002	хлеб ржаной	60	3,30	0,60	17,05	86,68	0,10				17,50	79,00	23,50	1,95
ф00017	салат из зеленого горошка	100	9,78	94,00	0,09	15,66	0,10	11,00			26,35	55,19	23,79	0,82
п00097	суп с мясн. фрикадельками	250	8,41	7,35	18,62	174,00	0,14	21,84	0,05	0,10	32,58	131,92	36,01	1,99
п00331	макароны отварные	200	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,33	21,00		4,86	37,17	21,12	1,11
ф00553	подлив	30	0,35	1,26	2,41	22,00	0,01	0,71	0,01		4,76	6,67	3,46	0,14
п00235	Котлета рыбная	110	9,95	7,4		155,32	0,1	6,8	0,06	0,94	32,3	136	19,55	0,85
п00441	напиток из шиповника	200	0,10	0,10	26,40	108,00	0,01	3,00		0,40	5,00	3,00	2,00	1,00
	<b>ВСЕГО в среду</b>		<b>40,73</b>	<b>115,85</b>	<b>105,78</b>	<b>806,61</b>	<b>0,63</b>	<b>43,35</b>	<b>21,12</b>	<b>1,44</b>	<b>140,12</b>	<b>551,91</b>	<b>159,46</b>	<b>9,81</b>

## Четверг 2 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				мин.вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	<b>Обед</b>													
001	хлеб пшеничный	80	3,32	0,62	14,43	76,50	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95
002	хлеб ржаной	60	3,30	0,60	17,05	86,68	0,10				17,50	79,00	23,50	1,95
ф00029	салат свекольный	100	8,00	10,10	15,20	184,00		7,00			48,00		28,00	1,90
п00035	суп Щи	250	2,79	7,05	9,90	118,18	0,07	26,10	0,27	2,45	48,75	59,60	25,70	0,95
п00324	каша пшенная	200	2,93	5,87	34,00	200,00	0,03		0,04	0,93	13,33	65,33	21,33	0,53
п00442	тефтели Ежики	120	11,13	15,44	7,63	211,99	0,05	1,50	0,06	0,46	12,86	127,20	17,95	1,84
ф00553	подлив	30	0,35	1,26	2,41	22,00	0,01	0,71	0,01		4,76	6,67	3,46	0,14
п00438	компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00	0,02		0,01	0,50	21,00	23,00	16,00	0,70
	<b>ВСЕГО в четверг</b>		<b>32,42</b>	<b>41,04</b>	<b>132,32</b>	<b>1030,35</b>	<b>0,39</b>	<b>35,31</b>	<b>0,39</b>	<b>4,34</b>	<b>182,97</b>	<b>463,76</b>	<b>165,97</b>	<b>9,96</b>

**Пятница 2 неделя**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				мин.вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	<b>Обед</b>													
001	хлеб пшеничный	80	3,32	0,62	14,43	76,50	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95
002	хлеб ржаной	60	3,30	0,60	17,05	86,68	0,10				17,50	79,00	23,50	1,95
п00051	винегрет	100	2,10	1,52	9,90	184,50	0,03	22,50	0,38	69,00	57,00	54,00	28,50	1,50
п00026	борщ	250	2,11	6,07	13,50	117,00	0,06	23,81	0,04		52,11	58,55	25,17	1,17
п00291	фрикаделька Петушок	120	8,30	10,60	7,40	159,00	0,03			2,60	7,00	78,00	10,00	1,00
ф00553	подлив	30	0,35	1,26	2,41	22,00	0,01	0,71	0,01		4,76	6,67	3,46	0,14
п00335	гречневая каша	200	7,46	5,61	35,83	230,44	0,18		0,02		12,98	208,50	59,17	3,94
ф00436	апельсиновый напиток	200	0,20		257,00	105,00	0,01	13,00		0,10	8,00	5,00	3,00	0,40
	<b>ВСЕГО в пятницу</b>		<b>27,14</b>	<b>26,28</b>	<b>357,52</b>	<b>981,12</b>	<b>0,53</b>	<b>60,02</b>	<b>0,45</b>	<b>71,70</b>	<b>176,12</b>	<b>592,68</b>	<b>182,83</b>	<b>12,05</b>

**Суббота 2 неделя**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				мин.вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
001	хлеб пшеничный	80	3,32	0,62	14,43	76,50	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95
002	хлеб ржаной	60	3,30	0,60	17,05	86,68	0,10				17,50	79,00	23,50	1,95
п00019	салат из св. огурцов	100	0,78	10,10	2,30	103,00	0,03	9,00	0,01	4,50	21,00	38,00	13,00	0,70
ф00115	суп Токмач	250	2,87	6,78	13,27	126,00	0,05	1,01	0,02		14,42	32,73	9,57	0,42
п00299	картофельная запеканка с мясом	250	12,96	17,52	24,48	307,50	0,17	14,40	0,02	3,72	21,60	157,20	42,00	2,40
322	какао	200	4,50	3,70	21,70	135,45	0,05	1,00			128,96	166,00	119,75	1,60
	<b>ВСЕГО в субботу</b>		<b>27,73</b>	<b>39,32</b>	<b>93,23</b>	<b>835,13</b>	<b>0,51</b>	<b>25,41</b>	<b>0,05</b>	<b>8,22</b>	<b>220,25</b>	<b>575,89</b>	<b>237,85</b>	<b>9,02</b>