

Муниципальное образовательное учреждение
«Крымско-Слудская основная общеобразовательная
Школа им. Героя Советского Союза Н.С. Савина



Утверждаю
директор школы Савина Н.С. Михайлова К.Н.
приказ № 3/1 от 02.09.2024 г.

Двухнедельное меню
на зимне-весенний сезон
для возрастной группы 7-11 лет,

МБОУ Крымско-Слудская ООШ им. Н.С. Савина

Утверждаю _____

Примерное 2- недельное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд

Меню: на зимне-весенний период для 7- 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая	витамины (мг)				Понедельник 1 неделя			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Обед													
001	хлеб пшеничный	80	9,00	2,00	38,00	204,00	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95
002	хлеб ржаной	60	4,00	1,00	20,00	104,00	0,10				17,50	79,00	23,50	1,95
p00030	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
p00097	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
p00141	плов из курицы	150	17,90	13,70	27,70	306,00	0,08	11,00	0,22	4,40	37,00	188,00	37,00	12,00
p00438	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
	ВСЕГО в понедельник		35,13	27,47	117,20	857,18	0,47	59,84	0,31	7,30	173,85	552,88	157,54	19,29

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая	витамины (мг)				Вторник 1 неделя			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Обед													
001	хлеб пшеничный	80	9,00	2,00	38,00	204,00	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95
002	хлеб ржаной	60	4,00	1,00	20,00	104,00	0,10				17,50	79,00	23,50	1,95
p00051	винегрет	150	2,10	1,52	9,90	184,50	0,03	22,50	0,38	69,00	57,00	54,00	28,50	1,50
p00100	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
p00335	гречневая каша	150	7,46	5,61	35,83	230,44	0,18		0,02		12,98	208,50	59,17	3,94
p00291	фрикаделька Петушок	100	8,30	10,60	7,40	159,00	0,03			2,60	7,00	78,00	10,00	1,00
p00553	подлив	30	0,35	1,26	2,41	22,00	0,01	0,71	0,01		4,76	6,67	3,46	0,14
p00402	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
	ВСЕГО во вторник		27,07	24,17	127,31	966,12	0,55	36,68	0,42	72,00	139,31	577,69	173,46	12,10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая	витамины (мг)				Среда 1 неделя			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Обед													
001	хлеб пшеничный	80	9,00	2,00	38,00	204,00	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95
002	хлеб ржаной	60	4,00	1,00	20,00	104,00	0,10				17,50	79,00	23,50	1,95
p00023	икра овощная	30	1,04	13,42	3,54	138,19	0,06	2,70			36,00			1,35
p00035	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
p00311	мясная котлета	100	14,16	14,88	16,64	205,44	0,09	5,00	0,05	3,21	17,80	158,93	21,82	2,59
p00331	макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06		21,00		4,86	37,17	21,12	1,11
p00411	кисель из плодово-ягодного кон	200	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01	2,00		0,10	5,00	8,00	2,00	0,40
	ВСЕГО в среду		115,31	33,09	422,55	927,25	0,50	35,80	21,32	5,76	146,68	445,66	123,28	10,30

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая	витамины (мг)				Четверг 1 неделя			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Обед													
001	хлеб пшеничный	80	9,00	2,00	38,00	204,00	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95
002	хлеб ржаной	60	4,00	1,00	20,00	104,00	0,10				17,50	79,00	23,50	1,95
p00035	салат из картофеля и зеленого г	100	1,70	5,24	9,78	94,00		8,00			20,00		20,00	0,90
p00091	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
p00236	Рис отварной	150	3,70	4,60	38,50	209,25	0,14	18,17	25,50		36,98	86,60	27,75	1,01
p00442	гуляш из отварного мяса	100	12,85	10,34	3,30	158,00	0,05	1,50	0,06	0,46	12,86	127,20	17,95	1,84
p00438	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
	ВСЕГО в четверг		26,32	34,16	133,36	944,42	0,54	48,16	25,61	0,86	140,97	481,28	148,86	9,92

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая	витамины (мг)				Пятница 1 неделя			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Обед													
001	хлеб пшеничный	80	9,00	2,00	38,00	204,00	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95
002	хлеб ржаной	60	4,00	1,00	20,00	104,00	0,10				17,50	79,00	23,50	1,95
p00023	салат из из огурцов и помидор	100	0,70	10,10	2,30	103,00	0,03	40,50	0,05	3,45	73,50	42,00	22,50	1,05
p00026	борщ	250	2,11	6,07	13,50	117,00	0,06	23,81	0,04		52,11	58,55	25,17	1,17
p00441	жаркое по-домашнему	200	18,77	5,09	14,96	180,75	0,14	6,11	0,02		21,20	229,77	44,80	2,75
p00436	апельсиновый напиток	200	0,20		257,00	105,00	0,01	13,00		0,10	8,00	5,00	3,00	0,40
	ВСЕГО в пятницу		30,10	20,03	328,49	690,43	0,45	83,42	0,11	3,55	189,08	517,28	149,00	9,27

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая	витамины (мг)				Понедельник 2 неделя			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
	Обед													
001	хлеб пшеничный	80	9,00	2,00	38,00	204,00	0,11				16,77	102,96	30,03	1,95
002	хлеб ржаной	60	4,00	1,00	20,00	104,00	0,10				17,50	79,00	23,50	1,95
p00022	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
p00107	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
p00236	Рис отварной	150	3,70	4,60	38,50	209,25	0,14	18,17	25,50		36,98	86,60	27,75	1,01
p00259	гуляш из птицы	100	5,10	2,10	5,00	58,00	0,03	4,68	0,02		24,33	103,50	22,67	0,96

