

**Примерное двухнедельное меню для школьной столовой
МБОУ"Яснэгская СОШ".
Старшие школьники**

1 неделя														
Понедельник														
№ сб. рец	Наименование блюд	выход порций	Б.	Ж.	У.	ккал	Са (мг)	Mg (мг)	А (мг)	В (мг)	С (мг)	Е (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
Понедельник - 1 неделя														
Завтрак:														
236	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	255	6,42	9,11	40,02	258,73	159,47	36,82	49,50	0,07	1,67	0,19	173,90	0,16
466	кофейный напиток на сгущ.молоке	200	2,60	3,20	19,00	115,00	105,00	11,60	15,20	0,02	0,20	0,08	70,70	0,07
63	бутерброд с маслом и сыром	100	15,33	20,00	22,18	230,00	251,70	17,10	75,70	0,04	0,12	0,36	165,00	0,45
		555	24,35	32,31	81,20	603,73	516,17	65,52	140,40	0,13	1,99	0,63	409,60	0,68
Обед:														
148	помидоры свежие	100	0,70	0,01	1,90	11,00	17,80	14,10	0,00	0,01	3,50	0,10	30,30	0,50
104	щи со св.капусты с картофелем со сметаной	310	1,79	4,37	44,10	182,91	59,01	19,08	0,00	0,05	10,13	2,88	42,62	0,76
372	биточки из птицы	100	20,00	18,00	10,71	284,29	48,57	24,29	73,00	0,10	0,85	1,29	182,86	1,81
256	макаронные изд. отварные	180	6,66	5,94	35,46	232,40	14,40	9,00	37,80	0,07	0,00	0,90	54,00	1,26
491	компот из ягод замороженных	200	0,20	0,10	10,70	44,00	7,50	6,10	0,00	0,01	16,50	0,10	6,40	0,29
574	хлеб пшеничный, ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62,40	9,90	19,80	0,00	0,07	0,00	0,69	70,20	1,32
		920	31,75	28,87	114,90	817,00	157,18	92,37	110,80	0,31	30,98	5,96	386,38	5,94
			56,10	61,18	196,10	1420,73	673,35	157,89	251,20	0,44	32,97	6,59	795,98	6,62
Вторник:														
Завтрак:														
		выход порций	Б.	Ж.	У.	ккал	Са (мг)	Mg (мг)	А (мг)	В (мг)	С (мг)	Е (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
232	каша пшеничная молочная жидкая с маслом	255	11,10	9,88	53,94	349,03	207,40	56,23	58,02	0,20	2,53	1,13	289,22	2,81
462	какао со сгущенным молоком	200	3,90	3,10	25,16	145,00	120,60	14,00	0,35	0,26	21,40	2,40	0,00	0,16
63	бутерброд с маслом и сыром	100	15,33	20,00	22,18	230,00	251,70	17,10	75,70	0,04	0,12	0,36	165,00	0,45
		555	30,33	32,98	101,28	724,03	579,70	87,33	134,07	0,50	24,05	3,89	454,22	3,42
Обед:														

148	огурцы свежие	100	0,70	0,01	1,90	11,00	17,80	14,10	0,00	0,01	3,50	0,10	30,30	0,50
116	суп из овощей со сметаной	310	2,38	5,40	42,33	142,23	27,13	21,75	0,00	0,08	8,64	2,80	53,95	0,80
366	птица отварная (бедро или голень)	100	16,20	12,00	0,30	174,00	18,00	13,00	40,00	0,04	0,40	0,50	112,00	1,18
377	картофельное пюре	180	4,86	7,20	27,93	154,37	45,00	28,80	36,00	0,14	4,32	0,18	88,20	0,98
495	компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,10	14,40	0,00	0,01	0,20	0,40	19,20	0,69
574	хлеб пшеничный, ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62,40	9,90	19,80	0,00	0,07	0,00	0,69	70,20	1,32
542	булочка домашняя	50	4,20	6,70	27,80	189,00	9,70	5,70	38,80	0,05	0,00	0,70	30,80	0,45
		970	31,34	31,86	132,39	817,00	147,63	117,55	114,80	0,40	17,06	5,37	404,65	5,92
			61,67	64,84	233,67	1541,03	727,33	204,88	248,87	0,90	41,11	9,26	858,87	9,34

Среда:

	Завтрак:	выход порций	Б.	Ж.	У.	ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	A (мг)	B (мг)	C (мг)	E (мг)	P (мг)	Fe (мг)
279	запеканка из творога со сгущенным молоком	200	31,80	28,40	52,90	394,00	306,00	44,00	104,00	0,15	0,00	1,20	424,00	1,50
457	чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	5,10	4,20	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	0,82
82	фрукты	150	0,60	0,60	14,70	113,00	24,15	13,50	0,00	0,04	10,50	0,30	16,50	3,32
		550	32,60	29,10	76,90	545,00	335,25	61,70	104,00	0,15	10,50	1,50	448,20	5,64
	Обед:													
98	Свекольник со сметаной	310	2,78	15,26	12,32	111,18	43,82	33,68	0,00	0,07	9,42	2,84	73,02	1,76
307	котлеты рыбные	100	12,86	1,57	10,00	145,71	52,86	25,71	18,57	0,07	0,00	1,43	175,71	0,60
385	рис отварной	180	4,51	6,52	46,62	263,16	17,10	32,58	32,40	0,04	0,04	0,00	100,44	0,11
501	сок фруктовый	200	0,50	0,10	10,10	104,00	7,00	4,00	0,00	0,01	2,00	0,10	7,00	1,40
574	хлеб пшеничный, ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62,40	9,90	19,80	0,00	0,07	0,00	0,69	70,20	1,32
541	булочка ванильная	50	5,30	4,70	28,80	179,00	12,10	7,20	29,70	0,06	0,00	0,80	40,60	0,58
		870	28,35	28,60	119,87	865,45	142,78	122,97	80,67	0,32	11,46	5,86	466,97	5,77
			60,95	57,70	196,77	1410,45	478,03	184,67	184,67	0,47	21,96	7,36	915,17	11,41

Четверг:

	Завтрак:	выход порций	Б.	Ж.	У.	ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	A (мг)	B (мг)	C (мг)	E (мг)	P (мг)	Fe (мг)
139	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,64	9,72	44,92	275,00	245,10	30,90	69,90	0,02	1,34	0,42	205,80	0,77
459	чай с лимоном	207	0,30	0,10	9,50	40,00	7,90	5,00	0,00	0,00	1,00	0,02	9,10	0,87
63	бутерброд с маслом и сыром	100	15,33	20,00	22,18	230,00	251,70	17,10	75,70	0,04	0,12	0,36	165,00	0,45
		607	24,27	29,82	76,60	545,00	504,70	53,00	145,60	0,06	2,46	0,80	379,90	2,09
	Обед:													
148	помидоры свежие	100	0,70	0,01	1,90	11,00	17,80	14,10	0,00	0,01	3,50	0,10	30,30	0,50
122	суп картофельный с рыбной консервы (сайра)	300	11,16	20,68	61,53	302,73	36,60	38,70	18,00	0,09	6,90	0,26	175,80	19,54

233	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом	260	7,56	8,20	46,15	288,83	150,26	30,60	47,27	0,10	0,00	0,39	151,25	1,51
462	какао со сгущенным молоком	200	3,90	3,10	25,16	145,00	120,60	14,00	0,35	0,26	21,40	2,40	0,00	0,16
63	бутерброд с маслом и сыром	90	15,33	20,00	22,18	230,00	251,70	17,10	75,70	0,04	0,12	0,36	165,00	0,45
		550	26,79	31,30	93,49	663,83	522,56	61,70	123,32	0,40	21,52	3,15	316,25	2,12
	Обед:													
148	огурцы свежие	100	0,70	0,01	1,90	11,00	17,80	14,10	0,00	0,01	3,50	0,10	30,30	0,50
100	Рассольник ленинградский со сметаной	310	3,14	6,08	25,80	130,56	19,97	30,40	0,00	0,10	8,47	2,80	72,73	1,02
349	тефтели из мяса в томатном соусе или	120	13,71	13,71	18,57	272,57	46,28	17,14	29,14	0,05	0,00	0,51	133,71	1,78
202	каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	7,94	47,05	302,22	19,98	167,94	28,80	0,25	0,00	0,75	252,54	5,65
491	компот из ягод замороженных	200	0,20	0,10	10,70	44,00	7,50	6,10	0,00	0,01	16,50	0,10	6,40	0,29
574	хлеб пшеничный, ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62,40	9,90	19,80	0,00	0,07	0,00	0,69	70,20	1,32
		940	30,77	28,29	116,05	822,75	121,43	255,48	57,94	0,49	28,47	4,95	565,88	10,56
			57,56	59,59	209,54	1486,58	643,99	317,18	181,26	0,89	49,99	8,10	882,13	12,68

Вторник:

	Завтрак:	выход порций	Б.	Ж.	У.	ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	A (мг)	B (мг)	C (мг)	E (мг)	P (мг)	Fe (мг)
279	запеканка из творога со сгущенным молоком	200	31,80	28,40	52,90	394,00	306,00	44,00	104,00	0,15	0,00	1,20	424,00	1,50
457	чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	5,10	4,20	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	0,82
82	фрукты	150	0,60	0,60	14,70	113,00	24,15	13,50	0,00	0,04	10,50	0,30	16,50	3,32
		550	32,60	29,10	76,90	545,00	335,25	61,70	104,00	0,15	10,50	1,50	448,20	5,64
	Обед:													
148	помидоры свежие	100	0,70	0,01	1,90	11,00	17,80	14,10	0,00	0,01	3,50	0,10	30,30	0,50
116	суп из овощей со сметаной	310	2,38	5,40	42,33	142,23	27,13	21,75	0,00	0,08	8,64	2,80	53,95	0,80
372	котлеты из птицы припущенные	100	20,00	18,00	10,71	284,29	48,57	24,28	72,85	0,10	0,85	1,29	182,86	1,81
377	картофельное пюре	180	4,86	7,20	27,93	154,37	45,00	28,80	36,00	0,14	4,32	0,18	88,20	0,98
507	напиток витаминный "Витошка"	200	0,00	0,00	20,00	80,00	0,00	0,00	0,12	0,30	20,00	2,34	0,00	0,00
574	хлеб пшеничный, ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62,40	9,90	19,80	0,00	0,07	0,00	0,69	70,20	1,32
541	булочка ванильная	50	5,30	4,70	28,80	179,00	12,10	7,20	29,70	0,06	0,00	0,80	40,60	0,58
		920	30,34	31,06	114,90	913,29	148,40	108,73	108,97	0,70	37,31	7,40	425,51	5,41
			62,94	60,16	191,80	1458,29	483,65	170,43	212,97	0,85	47,81	8,90	873,71	11,05

Среда:

	Завтрак:	выход порций	Б.	Ж.	У.	ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	A (мг)	B (мг)	C (мг)	E (мг)	P (мг)	Fe (мг)
140	суп молочный с крупой	300	11,20	7,50	54,90	323,00	240,00	34,80	53,40	0,09	1,38	0,09	207,30	0,27
459	чай с лимоном	207	0,30	0,10	9,50	40,00	7,90	5,00	0,00	0,00	1,00	0,02	9,10	0,87
63	бутерброд с маслом и сыром	55	8,43	11,00	12,20	182,00	251,70	17,10	75,70	0,04	0,12	0,36	165,00	0,45

		562	19,93	18,60	76,60	545,00	499,60	56,90	129,10	0,13	2,50	0,47	381,40	1,59
	Обед:													
95	Борщ с с капустой с картофелем со сметаной	310	2,20	5,28	8,28	89,42	43,81	27,72	0,00	0,05	9,54	2,80	58,42	13,11
327	гуляш из отварного мяса	100	20,00	19,50	44,93	277,00	15,00	22,00	26,00	0,03	0,00	0,60	162,00	2,76
256	макаронные изд. отварные	180	6,66	5,94	35,46	232,40	14,40	9,00	37,80	0,07	0,00	0,90	54,00	1,26
487	компот из яблок и лимона	200	0,30	0,20	14,20	60,00	13,50	5,90	0,00	0,02	3,30	0,10	8,00	1,16
574	хлеб пшеничный,ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62,40	9,90	19,80	0,00	0,07	0,00	0,69	70,20	1,32
542	булочка домашняя	60	4,20	6,70	27,80	189,00	9,70	5,70	38,80	0,05	0,00	0,70	30,80	0,45
		880	31,56	31,37	114,90	910,22	96,61	84,42	63,80	0,24	12,84	5,09	352,62	19,61
			51,49	49,97	191,50	1455,22	596,21	141,32	192,90	0,37	15,34	5,56	734,02	21,20

Четверг:

	Завтрак:	выход порций	Б.	Ж.	У.	ккал	Са (мг)	Mg (мг)	А (мг)	В (мг)	С (мг)	Е (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
230	каша манная молочная жидкая с маслом	255	7,73	9,20	97,15	259,97	212,70	25,37	50,00	0,09	1,72	0,65	152,25	0,56
466	кофейный напиток на сгущ молоке	200	2,60	3,20	19,00	115,00	105,00	11,60	15,20	0,02	0,20	0,08	70,70	0,07
63	бутерброд с маслом и сыром	55	8,43	11,00	12,20	182,00	251,70	17,10	75,70	0,04	0,12	0,36	165,00	0,45
267	яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	5,00	100,00	0,03	0,00	0,20	77,00	1,01
		550	23,86	28,00	128,65	619,97	591,40	59,07	240,90	0,15	2,04	1,29	464,95	2,09
	Обед:													
148	помидоры свежие	100	0,70	0,01	1,90	11,00	17,80	14,10	0,00	0,01	3,50	0,10	30,30	0,50
113	суп картофельный с бобовыми	300	3,12	19,26	52,94	338,52	26,70	26,40	21,00	0,10	6,30	0,24	70,20	0,09
307	котлеты рыбные	100	12,86	1,57	10,00	145,71	52,86	25,71	18,57	0,07	0,00	1,43	175,71	0,60
377	картофельное пюре	180	4,86	7,20	27,93	154,37	45,00	28,80	36,00	0,14	4,32	0,18	88,20	0,98
501	сок фруктовый	200	0,50	0,10	10,10	104,00	7,00	4,00	0,00	0,01	2,00	0,10	7,00	1,40
574	хлеб пшеничный,ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62,40	9,90	19,80	0,00	0,07	0,00	0,69	70,20	1,32
		910	24,44	28,59	114,90	816,00	159,26	118,81	75,57	0,40	16,12	2,74	441,61	4,89
			48,30	56,59	243,55	1435,97	750,66	177,88	316,47	0,55	18,16	4,03	906,56	6,98

Пятница

	Завтрак:	выход порций	Б.	Ж.	У.	ккал	Са (мг)	Mg (мг)	А (мг)	В (мг)	С (мг)	Е (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
235	каша пшеничная молочная жидкая с маслом	260	11,09	9,25	45,10	298,03	163,95	58,21	48,51	23,63	1,62	0,19	227,38	1,49
460	чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	59,10	10,50	9,50	0,02	0,30	0,00	45,90	0,87
63	бутерброд с маслом и сыром	90	15,33	11,00	22,18	230,00	251,70	17,10	75,70	0,04	0,12	0,36	165,00	0,45
		550	28,02	21,55	78,78	592,03	474,75	85,81	133,71	23,69	2,04	0,55	438,28	2,81
	обед:													
148	огурцы свежие	100	0,70	0,01	1,90	11,00	17,80	14,10	0,00	0,01	3,50	0,10	30,30	0,50

116	суп с макаронными изделиями и картофелем	300	3,36	4,98	7,55	117,30	19,20	20,40	2,56	0,08	4,56	2,34	56,10	0,98
339	котлеты мясные	100	13,00	8,00	15,00	184,00	50,00	20,00	4,20	0,14	0,00	1,36	129,00	1,75
385	рис отварной	180	4,51	6,52	46,62	263,16	17,10	32,58	32,40	0,04	0,04	0,00	100,44	0,11
495	компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,10	14,40	0,00	0,01	0,20	0,40	19,20	0,69
574	хлеб пшеничный, ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62,40	9,90	19,80	0,00	0,07	0,00	0,69	70,20	1,32
542	булочка домашняя	60	4,20	6,70	27,80	189,00	9,70	5,70	38,80	0,05	0,00	0,70	30,80	0,45
		970	28,77	26,76	131,00	910,86	143,80	126,98	77,96	0,40	8,30	5,59	436,04	5,80
			56,79	48,31	209,78	1502,89	618,55	212,79	211,67	24,09	10,34	6,14	874,32	8,61
Суббота														
	Завтрак:	выход порций	Б.	Ж.	У.	ккал	Са (мг)	Mg (мг)	А (мг)	В (мг)	С (мг)	Е (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
148	огурцы свежие	100	0,70	0,01	1,90	11,00	17,80	14,10	0,00	0,01	3,50	0,10	30,30	0,50
328	жаркое по-домашнему	230	21,62	18,59	37,67	368,05	35,65	62,10	27,60	0,21	17,25	0,69	240,35	3,86
501	сок фруктовый	200			26,00	104,00								
574	хлеб пшеничный, ржаной	30	2,40	0,45	12,03	62,40	9,90	19,80	0,00	0,07	0,00	0,69	70,20	1,32
		560	24,72	19,05	77,60	545,45	63,35	96,00	27,60	0,29	20,75	1,48	340,85	5,68
Содержание основных пищевых веществ и энергетическая ценность пищевых продуктов (на 100 г. продукта)														
Продукты		Б.	У.	ккал										
бананы		1,5	21	89										
груша		0,4	9,5	42										
яблоки		0,4	9,8	45										
апельсин		0,9	8,1	40										
мандарин		0,8	8,1	40										
печенье сахарное		7,5	74,4	436										
печенье затяжное		8,3	75,6	418										
печенье сдобное		10,4	78,6	458										
крекеры		9,2	66,1	439										
вафли		3,2	80,1	350										
пряники		4,8	77,7	350										
огурцы парниковые		0,7	1,9	11										
помидоры		1,1	3,8	23										

Для расчёта меню были использованы: "Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ,..."

сост. А.Я. Первалов, Н.В. Терешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь 2021г - 410с.