

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО У Роспотребнадзора
по Вологодской области в
Великоустюгском, К-Г Городецком,
Никольском районах



В.И. Коноплев

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ "Теплогорская
основная общеобразовательная
школа"



Л.П. Чебыкина

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 5-9 классы
МОУ "ТЕПЛОГОРСКАЯ ООШ"
на 2020-2021 уч.год

№ рецеп- тур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углево- ды		B	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1 день																
Обед																
102	Суп картофельный с горохом	250	2,1	5,35	22,85	163,8	0,16	11,5	0,13	1,12	44,5	137,7	48,7	0,76	5=21	
309	Макароны отварные	180	6	5,4	31,8	199,3	0,09	0	0,02	1,2	18,44	57,97	21,83	0,78	4=25	
267	Шницель нат-й	100/5	9,67	12,7	14,55	211,56	0,04	0	0,012	2,96	9,12	126,5	20,25	1,66	38=41	
377	Чай с лимоном	180/15/7	0,2	-	16	65	0,07	2,3	-	-	2,1	0,66	1,02	0,01	3=76	

377	Чай с лимоном	180/15/7	0,2	-	16	65	0,07	2,3	-	-	2,1	0,66	1,02	0,01	3=76
	Хлеб "Целебный"	60	3,9	0,8	30,3	139,3	0,12	0	0	0	22,4	126	51,1	1,68	3=47
	<i>Итого</i>		21,87	24,25	115,5	778,96	0,48	13,8	0,16	5,28	96,56	448,8	142,9	4,89	55=10
2 день															
<i>Обед</i>															
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	15,2	112,3	0,15	15,5	0,9	0,95	38,4	43,1	22,1	1,25	9=02
259	Жаркое по-домашнему	250	27,54	21,6	27	406,6	0,25	28	0	0,37	32,9	357,4	60	5,6	35=57
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	151,8	0,04	1,5	0,04	0,09	120	95	14	0,1	12=08
	Хлеб «Целебный»	60	3,9	0,8	30,3	139,3	0,12	-	-	-	22,4	126	51,1	1,68	3=47
	<i>Итого</i>		36,84	30	100,8	810	0,56	45	0,94	1,41	213,7	621,5	147,2	8,63	63=79
3 день															
<i>Обед</i>															
99	Суп овощной	250	1,8	4,9	14,3	108,3	0,08	20,8	1,13	0,38	32,01	42,36	18,16	1,05	8=45
230	Рыба запечённая с масл.	100/5	15	18	2,87	202,5	0,17	0	0,04	2,45	24,8	135,37	52,2	1	35=15
310	Картофель запечённый	200	4,21	17,6	38,16	319,28	0,24	42,13	0	0,2	21,07	105,4	48,5	25,3	6=23
349	Сок натуральный	200	1	0	24,4	101,6	0,02	3,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,52	13=20
71	Огурец свежий	30	0,4	0	0,7	8	0	0	0,03	0	11,5	13,5	7	5	3=45
	Хлеб "Целебный"	60	3,9	0,8	30,3	139,3	0,12	-	-	-	22,4	126	51,1	1,68	3=47
	<i>Итого</i>		26,31	41,3	110,73	878,98	0,63	66,53	1,2	3,03	124,4	435,2	184,16	36,55	69=95
4 день															
<i>Обед</i>															
96	Рассольник домашний	250	2,49	8,33	17,55	149,16	0,1	26,5	0,07	0	25,2	0	0	1,34	10=45
244	Плов из говядины	250	29,12	29,64	43,1	554,6	0,25	1,36	0	1,1	34,9	321,4	38,8	4,5	36=78
71	Помидор свежий	30	0,3	0,05	1,17	6,5	0,015	6,25	0,3	0,095	3	6,5	2,75	0,35	3=65
342	Компот из яблок	200	0,16	0	29	116,6	0,01	4	0,01	0	6,4	4,4	3,6	0,32	7=48
	Хлеб "Целебный"	60	3,9	0,8	30,3	139,3	0,12	-	-	-	22,4	126	51,1	1,68	3=47
	<i>Итого</i>		35,97	38,82	121,12	966,16	0,495	38,11	0,38	1,2	91,9	458,3	96,25	8,19	61=63
5 день															
<i>Обед</i>															
101	Суп картоф. с овс. круп.	250	2,7	2,7	17,15	103,5	0,14	21	0,14	0,42	19,7	76,4	93,3	1,51	9=35
268	Биточки из говядины	100/5	9,67	12,7	14,55	211,26	0,04	0	0,012	2,96	9,12	126,5	20,25	1,66	33=72
309	Макаронные отварные	180	6	5,4	31,8	199,3	0,09	0	0,02	1,2	18,44	57,97	21,83	0,78	4=25

[illegible]

310	Картофель запечённый	200	4,21	17,6	38,16	319,28	0,24	42,13	0	0,2	21,07	105,4	48,5	25,3	6=23
234	Биточки рыбные с маслом	100/5	9,9	13,95	8,7	199,5	0,75	0,285	0,15	5,55	35,48	80,95	25,16	0,555	36=82
377	Чай с лимоном	180/15/7	0,2	-	16	65	0,07	2,3	-	-	2,1	0,66	1,02	0,01	3=76
71	Огурец свежий	30	0,4	0	0,7	8	0	0	0,03	0	11,5	13,5	7	5	3=45
	Хлеб "Целебный"	60	3,9	0,8	30,3	139,3	0,12	-	-	-	22,4	126	51,1	1,68	3=47
	Итого		21,26	35,13	118,06	863,58	3,37	66,22	0,32	6,21	114	395,9	162,58	34,055	59=05
10 день															
Обед															
	Суп карт.с рыб.консер.	250	6,88	8,56	15,6	163,18	0	16,76	0	0	0	0	0	0	16=46
278	Тефтели гов.	100	8,2	13,5	12,2	203	0,21	2	0,02	0,54	24,53	94,75	11,38	1,33	31=51
228	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0	0,39	0	0	0,01	0	0	0,1	0=90
309	Макароны отварные	180	6	5,4	31,8	199,3	0,09	0	0,02	1,2	18,44	57,97	21,83	0,78	4=25
349	Компот из изюма	200	0,36	0	33,19	128,2	0	0	0	0	14,4	23,2	7,4	0,54	8=24
71	Помидор свежий	30	0,3	0,05	1,17	6,5	0,015	6,25	0,3	0,095	3	6,5	2,75	0,35	3=65
	Хлеб "Целебный"	60	3,9	0,8	30,3	139,3	0,12	-	-	-	22,4	126	51,1	1,68	3=47
	Итого		26,33	30,26	127,35	870,48	0,435	25,4	0,34	1,84	82,78	308,4	94,46	4,78	68=48
11 день															
Обед															
96	Рассольник ленингр.	250	2,1	5,1	20,5	136,25	0,13	21,5	0,14	0,4	29,55	71,91	31,66	1,49	9=50
223	Творожная запеканка со стученным молоком	140	20,4	8,4	33,4	290	0,07	0,46	0,23	0,44	137,9	139,82	72,92	0,68	38=61
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0	0	0	0	1	0,2	1=36
	Хлеб "Целебный"	60	3,9	0,8	30,3	139,3	0,12	-	-	-	22,4	126	51,1	1,68	3=47
	Итого		26,5	14,3	99,2	625,95	0,32	21,96	0,37	0,84	189,9	337,7	156,68	4,05	52=94
12 день															
Завтрак															
173	Каша пшенная с маслом	250/10	10,75	15,5	57,5	412,5	4,1	1,88	0,08	12,85	160,3	337,18	129,9	0,15	24=06
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	0	0	0	0	0	0	1	0,2	1=36
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,6	8,8	14,3	147	0,05	0	0,06	0,84	8,2	44,9	19	0,44	4=50
	Апельсин	1 шт.	0,2	0	5,65	23	0	19	0,25	0	13	6	4	0,15	33=08
	Итого		13,65	24,3	92,45	642,9	4,15	20,88	0,39	13,7	181,5	388,1	153,9	0,94	63=00

