

Согласовано и утверждено:



Директор ООШ

(Садикова В.В.)

Примерное 14-ти дневное меню МОУ Ахматовская ООШ для организации питания (второй завтрак) возрастной группы 11 лет и старше, из семей находящихся в трудной, жизненной ситуации, разработанного на основе рецептурного сборника под редакцией М.П. Могильного, Л.С. Коровка, И.И. Добросердова, Т.В. Тутьельяна и другие.

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вых од,гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Второй завтрак										
20	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,92	7,3	2,86	80,76	0,04	0	11,4	26,22	0,68
309	Макаронные изделия отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02	0,32	0,06	0	3,1	3,1
268	Котлета мясная	100	16,59	12,32	16,75	244	0,11	0	0,16	46,67	1,60
233	Кисель	200	0	0	30	129	0	0	0	0,68	0,1
2	Бутерброд с повидлом	55	13,78	12,64	60,11	215,99	0,17	0,44	0	215,99	1,74
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	76,91	0	0	0	0	0

2 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Вых од,г р.	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть Ккал	Витамины,мг			Минеральн ые вещества,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Второй завтрак										
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,42	5,0 8	9,02	87,4	0,03	0	32,4 5	37,3 7	0,52
304	Рис отварной	200	4,87	7,1 6	49,1 1	279,6	0	0	0	3,2	0,71
286	Тефтели мясные	100	14,7 3	16, 14	18,6 3	278,75	0,09	0	14,1 3	72,2 5	1,59
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4 8	15,8 4	76,91	0	0	0	0	0
1	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	9,2	0,8
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,4 4	0	54,6	0	0	0,12	132	0,15

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вых од,г р.	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть	Витамины,мг			Минеральн ые вещества,мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	Второй завтрак										
22	Салат из картофеля с соленым огурцом	100	1,36	5,2	8,56	64,85	0,05	0,03	9	15,9 8	0,54
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,5	8,1 2	51,5 2	325	0	0,14 4	0	19,6	1,6
301	Птица тушеная	100	22,4	18, 23	7,03	281,25	0,07 5	0	0,67 5	70,1 3	2,21
382	Какао с молоком	200	3,52	3,7 2	25,4 9	145,2	0,04	0	1,3	122	0,56
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4 8	15,8 4	76,91	0	0	0	0	0
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	5,2 4	9,81	93,87	0,02	0,01	0	6	0,2

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вых од,г р.	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть Ккал	Витамины,мг			Минеральн ые вещества,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Второй завтрак										
14	Салат из свежих помидор с луком	100	1,13	6,1 8	4,72	0,79	0,07	0	20,4 2	17,5 8	0,83
321	Капуста тушеная	200	3,76	3,8 6	11,8	81,54	0,06	0,06	80,6 4	93,2 6	1,18
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4 8	15,8 4	76,91	0	0	0	0	0
1	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	9,2	0,8
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,4 4	0	54,6	0	0	0,12	132	0,15

5 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Вых од,г р.	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть Ккал	Витамины,мг			Минеральн ые вещества,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Второй завтрак										
67	Винегрет овощной с луком репчатым	100	1,37	6,1 8	8,43	94,8	0,06 6	0	10,2 5	23,2	0,85
312	Пюре картофельное	200	4,68	33, 42	7,58	348,4	0,06	0,34	2,02	227, 18	0,5
244	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,0 13	3,18	52,5	0,05	0	0,96	12,8 8	0,53 8
233	Кисель	200	0	0	30	129	0	0	0	0,68	0,1
2	Бутерброд с повидлом	55	13,7 8	12, 64	60,1 1	215,99	0,17	0,44	0	215, 99	1,74
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4 8	15,8 4	76,91	0	0	0	0	0

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вых од,г р.	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть	Витамины,мг			Минеральн ые вещества,мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	Второй завтрак										
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,1 8	8,19	77,1	0,05	0	9,8	27,9 3	1,31
291	Плов из птицы	260	25,3 8	21, 25	44,6 1	471,25	0,08	0	1,26	56,3 8	2,74
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,7 6	94,2	0,01	0	1,08	6,4	0,18
2	Бутерброд с повидлом	55	13,7 8	12, 64	60,1 1	394,35	0,17	0,44	0	215, 99	1,74
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4 8	15,8 4	78,24	0	0	0	0	0

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вых од,г р.	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть Ккал	Витамины,мг			Минеральн ые вещества,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Второй завтрак										
38	Салат из моркови с яблоком	100	1,08	0,1 8	8,62	40,4	0,05	0	6,25	24,2 8	1,08
327	Оладьи со сгущённым молоком	200	11,3 3	10, 46	98,6 6	534,1	0	0	0	0	0
382	Какао с молоком	200	3,52	3,7 2	25,4 9	145,2	0,04	0	1,3	122	0,56
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4 8	15,8 4	76,91	0	0	0	0	0
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	5,2 4	9,81	93,87	0,02	0,01	0	6	0,2

8 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Вых од,г р.	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть Ккал	Витамины,мг			Минеральн ые вещества,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Второй завтрак										
20	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,92	7,3	2,86	80,76	0,04	0	11,4	26,2 2	0,68
309	Макаронные изделия отварные	200	17,5 4	18, 7	115, 86	673,02	0,32	0,06	0	3,1	3,1
268	Котлета мясная	100	16,5 9	12, 32	16,7 5	244	0,11	0	0,16	46,6 7	1,60
233	Кисель	200	0	0	30	129	0	0	0	0,68	0,1
2	Бутерброд с повидлом	55	13,7 8	12, 64	60,1 1	215,99	0,17	0,44	0	215, 99	1,74
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4 8	15,8 4	76,91	0	0	0	0	0

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вых од,г р.	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть	Витамины,мг			Минеральн ые вещества,мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	Второй завтрак										
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,42	5,0 8	9,02	87,4	0,03	0	32,4 5	37,3 7	0,52
304	Рис отварной	200	4,87	7,1 6	49,1 1	279,6	0	0	0	3,2	0,71
286	Тефтели мясные	100	14,7 3	16, 14	18,6 3	278,75	0,09	0	14,1 3	72,2 5	1,59
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4 8	15,8 4	76,91	0	0	0	0	0
1	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	9,2	0,8
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,4 4	0	54,6	0	0	0,12	132	0,15

10 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Вых од,г р.	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть Ккал	Витамины,мг			Минеральн ые вещества,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Второй завтрак										
22	Салат из картофеля с соленым огурцом	50	0,68	2,6	4,28	43,3	0,03	0,02	6	10,6 5	22
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,5	8,1 2	51,5 2	325	0	0,14 4	0	19,6	1,6
301	Птица тушеная	100	22,4	18, 23	7,03	281,25	0,07 5	0	0,67 5	70,1 3	2,21
382	Какао с молоком	200	3,52	3,7 2	25,4 9	145,2	0,04	0	1,3	122	382
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4 8	15,8 4	76,91	0	0	0	0	0
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	5,2 4	9,81	93,87	0,02	0,01	0	6	3

11 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вых од,г р.	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть	Витамины,мг			Минеральн ые вещества,мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	Второй завтрак										
14	Салат из свежих помидор с луком	100	1,13	6,1 8	4,72	0,79	0,07	0	20,4 2	17,5 8	0,83
321	Капуста тушеная	200	3,76	3,8 6	11,8	81,54	0,06	0,06	80,6 4	93,2 6	1,18
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4 8	15,8 4	76,91	0	0	0	0	0
1	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	9,2	0,8
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,4 4	0	54,6	0	0	0,12	132	0,15

12 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вых од,г р.	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть	Витамины,мг			Минеральн ые вещества,мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	Второй завтрак										
67	Винегрет овощной с луком репчатым	100	1,37	6,1 8	8,43	94,8	0,06 6	0	10,2 5	23,2	0,85
312	Пюре картофельное	200	4,68	33, 42	7,58	348,4	0,06	0,34	2,02	227, 18	0,5
244	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,0 13	3,18	52,5	0,05	0	0,96	12,8 8	0,53 8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0,4
1	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	9,2	0,8
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,4 4	0	54,6	0	0	0,12	132	0,15
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4 8	15,8 4	76,91	0	0	0	0	0

13 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Вых од,г р.	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть Ккал	Витамины,мг			Минеральн ые вещества,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Второй завтрак										
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,1 8	8,19	77,1	0,05	0	9,8	27,9 3	1,31
291	Плов из птицы	260	25,3 8	21, 25	44,6 1	471,25	0,08	0	1,26	56,3 8	2,74
233	Кисель	200	0	0	30	129	0	0	0	0,68	0,1
2	Бутерброд с повидлом	55	13,7 8	12, 64	60,1 1	394,35	0,17	0,44	0	215, 99	1,74
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4 8	15,8 4	76,91	0	0	0	0	0

14 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Вых од,г р.	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть	Витамины,мг			Минеральн ые вещества,мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	Второй завтрак										
38	Салат из моркови с яблоком	100	1,08	0,1 8	8,62	40,4	0,05	0	6,25	24,2 8	1,08
327	Оладьи со сгущённым молоком	200	11,3 3	10, 46	98,6 6	534,1	0	0	0	0	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,7 6	94,2	0,01	0	1,08	6,4	0,18
2	Бутерброд с повидлом	55	13,7 8	12, 64	60,1 1	394,35	0,17	0,44	0	215, 99	1,74
1	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4 8	15,8 4	76,91	0	0	0	0	0