

Согласовано и утверждено:



Директор ООШ

(Саликова В.В)

Примерное 14-ти дневное меню для организации питания 5-9 классы в возрасте 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.Тутельяна и другие.

1 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Вых од,гр	Пищевые вещества			Энерг етичес кая ценно сть	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Ca
	Обед										
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
208	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0	8,2 5	24,6	1,09
309	Макаронные изделия отварные	200	17,5 4	18,7	115,86	673,02	0,32	0,0 6	0	3,1	3,1
268	Котлета мясная	100	16,5 9	12,3 2	16,75	244	0,11	0	0,1 6	46,67	1,60
233	Кисель	200	0	0	30	129	0	0	0	0,68	0,1
2	Бутерброд с повидлом	55	13,7 8	12,6 4	60,11	215,99	0,17	0,4 4	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	Витамины,мг			Минеральн ые вещества,мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	Обед										
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
197	Рассольник «Петербургский» с рисовой крупой	250	2	5,1 1	16,9 3	121,75	0,1	0	7,54	24,9 5	0,94
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

№ 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
	Обед										
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
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,9 1	125, 25	102,5	0,05	0	10,2 9	44,3 8	1,19
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

№ 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
	Обед										
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
204	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,98	2,7 4	14,5 7	90,75	0,1	0	8,25	23,0 5	0,89
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	Витамины,мг			Минеральн ые вещества,мг		
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
	Обед											
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	
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,8 9	8,49	84,75	0,06	0	18,4 6	43,3 3	0,8	
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

№ 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
	Обед										
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
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,2 8	16,3 3	134,75	0,23	0	5,81	38,0 8	2,03
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

№ 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
	Обед										
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
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,3 4	167,25	0,1	0	9,11	45,3	1,26
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

№ 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
	Обед										
20	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,92	7,3	2,86	80,76	0,04	0	11,4	26,2	0,68
208	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,8 4	17,1 4	104,75	0,11	0	8,25	24,6	1,09
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

№ 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
	Обед										
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
197	Рассольник «Петербургский» с рисовой крупой	250	2	5,1 1	16,9 3	121,75	0,1	0	7,54	24,9 5	0,94
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	Витамины,мг			Минеральн ые вещества,мг		
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
	Обед											
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	
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,9 1	125, 25	102,5	0,05	0	10,2 9	44,3 8	1,19	
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

№ 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
	Обед										
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
204	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,98	2,7 4	14,5 7	90,75	0,1	0	8,25	23,0 5	0,89
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

№ 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
	Обед										
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
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,8 9	8,49	84,75	0,06	0	18,4 6	43,3 3	0,8
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

№ 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
	Обед										
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
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,2 8	16,3 3	134,75	0,23	0	5,81	38,0 8	2,03
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
	Обед										
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
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,3 4	167,25	0,1	0	9,11	45,3	1,26
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