

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ №2 от 11.01.2021

Директор МБОУ СОШ №1 с.Доброе

/А.Н.Шаталов/



Примерное двухнедельное меню

(обед, возрастная категория: 11 лет и старше)

МБОУ СОШ №1 с.Доброе

Добровского муниципального района Липецкой области

на 2 полугодие 2020/2021 учебного года

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 11 лет и старше

День: понедельник

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порци и	пищевые вещества(г)			энергетическа я ценность (ккал)	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
13/1 7	Огурец свежий (соленый) порционный	50	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7			13,1 1	24,01	7,98	0,34
206	Суп гороховый с гречками	250	9,1	5,2	19,9	162,52	1,7	1,12		1,05	37,1	91,35	81,96	1,48
646	Плов из мяса птицы	60/160	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60		56,3 8	249,1 3	59,38	2,74
868	Компот из свежих яблок	200	0,16		24	108		5,2			6,4		3,6	0,9
	Хлеб ржаной	75	4,42	0,8	23,45	125,29			0,15		105, 7		105,9	
	Всего за обед		42,11	17,21	98,53	907,44	1,93	32,24	24,15	1,05	193, 4	452,3 6	265,1	7,25
	Итого за день:		95,91	25,28	158,75	1425	1,97	35,77	50,2	1,32	341	518,1 4	285	7,67

День: вторник

№ репс	Прием пищи, наименование блюда	масса порци и	пищевые вещества(г)			энергетическа я ценность (ккал)	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15			13,9 2	12,98	12,45	0,51
216	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25			24,5	66,65	27	1,09
321 м	Пюре картофельное	180/7	4,08	64,01	24,62	182,9	0,19	24,2			49,2 6			1,34
608	Котлета из говядины	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	0,08	14,38		21,8 8	83,19	16,06	0,75
874	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	75	4,42	0,8	23,45	125,29			0,15		105, 7		105,9	
	Всего за обед		26,69	25,31	129,32	678,4	3,06	42,79	14,55	0,84	243, 1	445,4 4	248,9	7,63 5
	Итого за день:		49,66	42,33	178,03	1120	3,81	56,48	14,68	0,84	616	511,7	254,2	8,78

День: среда

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порци и	пищевые вещества(г)			энергетическа я ценность (ккал)	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Помидор соленый/свежий, порционный	50	0,6/1, 1	0,1/0, 2	0,8/5, 2	6,5/24	1,3/4	5,6/2 8	2,8/4, 7		0,7/1	1,6/3	2,5/2, 8	2,5/5
170	Борщ со сметаной	250/5	6,21	8,51	16,55	168,2	0,12	25,5	34,3	0,4	45,3	34,3	106	1,73
414	Макароны отварные с маслом	180/3	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07		25,2	0,9	5,83	44,6	25,34	1,33
637	Птица отварная	80	16,88	10,88		165	0,02		16		31,2	114,4	16	1,44
868	Компот из свежих яблок	200	0,16		24	108		5,2			6,4		3,6	0,9
	Хлеб ржаной	75	4,42	0,8	23,45	125,29			0,15		105, 7		105,9	
	Всего за обед		31,67	27,99	102,53	751	0,22	36,3	71,65	1,3	219, 4	194,3	264,9	5,64
	Итого за день:		46,67	41,6	177,1	1189	0,33	38,04	121,6 6	1,74	448	445,3	311,6	7,39

День: четверг

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порци и	пищевые вещества(г)			энергетическа я ценность (ккал)	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
126	Икра свекольная	80	1,88	3,68	9,86	80,08	0,024	5,376			30,5 6	48,63	23,7	1,42
195	Рассольник со сметаной	250/6	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	11,4	0,3	26,4 5	71,95	25,9	0,98
321 м	Пюре картофельное	180/7	4,08	64,01	24,62	182,9	0,19	24,2			49,2 6			1,34
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01		52,1 1	238,4 6	59,77	0,96
874	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	75	4,42	0,8	23,45	125,29			0,15		105, 7		105,9	
	Всего за обед		26,27	23,37	107,69	753,22	0,374	55,35	37,06	0,84	242, 1	390,3 9	259,7	5,66
	Итого за день:		46,49	55,68	175,44	1259	0,54	57,35	382,0 6	1,11	381	712,4	302	10,1 4

День: пятница

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порци и	пищевые вещества(г)			энергетическа я ценность (ккал)	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ОБЕД														
81	Салат из квашеной (свежей) капусты	80	2,1	6,66	10,22	110,94	2,66	33,36			55,4 4	40,8	18,94	0,78
202	Свекольник со сметаной	250/4	4,94	8,34	7,21	123,52	0,05	8,31	9,64	0,29	22,6 7	70,5	18,09	1,31
378	Гречка	180	8,95	6,73	43	276,53	0,22		0,02	0,9	15,5 5	336,6	81	4,74
286м	Тефтели мясные	60	8,87	9,83	11,17	171	0,06	0,85	39		43,9	106,7	21,6	0,96
868	Компот из свежих яблок	200	0,16		24	108		5,2			6,4		3,6	0,9
	Хлеб ржаной	75	4,42	0,8	23,45	125,29			0,15		105, 7		105,9	
	Всего за обед		23,23	38,29	88,55	915,28	3,51	62,2	79,79	0,49	268, 7	290	198,9	4,08
	Итого за день:		36,14	58,29	168,05	1201	3,53	62,69	138,8 7	1	542	335	264,2	7,02

Неделя: вторая

День: понедельник

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порци и	пищевые вещества(г)			энергетическа я ценность (ккал)	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
	Кабачковая икра	80	1,6	5,1	6,8	80	0,01	5,6			32,8	29,6	12	0,6
187	Щи из свежей капусты	250/4	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46		0,21	43,3 3	47,63	22,25	0,8
378	Рис с соусом сметанным	180/30	5,85	17,72	54,18	406,81	60,05	0,02		0,42	23,4 1	114	36	0,83
608	Биточки (говядина)	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	0,08	14,38		21,8 8	83,19	16,06	0,75
874	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	75	4,42	0,8	23,45	125,29			0,15		105, 7		105,9	
	Всего за обед		158,88	31,51	112,89	905,43	0,39	33,15	107,4	2,14	145	324,1 2	196,8	7,19
	Итого за день		171,31	43,73	167,81	1470	0,42	36,39	133,4	2,41	448	389,5 4	223	7,66

День: вторник

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порци и	пищевые вещества(г)			энергетическа я ценность (ккал)	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
81	Салат из квашеной (свежей) капусты	80	2,1	6,66	10,22	110,94	2,66	33,36			55,4 4	40,8	18,94	0,78
216	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25			24,5	66,65	27	1,09
414	Макароны отварные с маслом	180/3	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07		25,2	0,9	5,83	44,6	25,34	1,33
591	Гуляш из говядины	60/50	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28			24,3 6	194,6 9	26,01	2,32
942	Чай с сахаром	200	0,045		15	59,7					0,29			0,06
	Хлеб ржаной	75	4,42	0,8	23,45	125,29			0,15		105, 7		105,9	
	Всего за обед		33,09	34,12	96,07	771,02	3,08	85,99	25,65	0,54	236, 9	329,8 9	222,3	6,71
	Итого за день:		47,72	55,39	212,28	1331	3,22	146,3	30,18	0,54	428	540,6	262	8,85

День: среда

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порци и	пищевые вещества(г)			энергетическа я ценность (ккал)	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
13/1 7	Огурец свежий (соленый) порционный	50	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7			13,1 1	24,01	7,98	0,34
206	Суп гороховый	250	9,1	5,2	19,9	162,52	1,7	1,12		1,05	37,1	91,35	81,96	1,48
378	Гречка	180	8,95	6,73	43	276,53	0,22		0,02	0,9	15,5 5	336,6	81	4,74
301	Птица тушеная с соусом сметанным с томатом	80/30	17,92	14,58	5,62	225	0,06	0,54	43		56,1	138,2	23,9	1,77
868	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	75	4,42	0,8	23,45	125,29			0,15		105, 7		105,9	
	Всего за обед		40,89	30,96	118,16	923,92	2,01	8,44	43,17	1,89	234	508,3 6	300,7	8,5
	Итого за день:		48,64	46,59	189,87	1208	2,11	8,44	128,9 5	2,16	285	610	319	9,24

День: четверг

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порци и	пищевые вещества(г)			энергетическа я ценность (ккал)	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
33	Салат из свеклы	80	1,66	4,18	8,19	77,1	0,05	9,8			27,9 3	41,96	18,57	1,31
195	Рассольник со сметаной	250/6	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	11,4	0,3	26,4 5	71,95	25,9	0,98
321 м	Пюре картофельное	180/7	4,08	64,01	24,62	182,9	0,19	24,2			49,2 6			1,34
511	Шницель рыбный натуральный	60	11,33	3,68	7,7	108,75	0,08	2,46	11,25		36,4 7	154,3 1	27,09	0,82
868	Компот из свежих яблок	200	0,16		24	108		5,2			6,4		3,6	0,9
	Хлеб ржаной	75	4,42	0,8	23,45	125,29			0,15		105, 7		105,9	
	Всего за обед		23,63	19,7	106,43	739,69	0,37	63	48,3	0,84	223, 9	295,9 7	225,5	6,13
	Итого за день:		51,52	37,7	153,83	1080	0,47	64	48,63	1,84	451	330	274	6,31

День: пятница

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порци и	пищевые вещества(г)			энергетическа я ценность (ккал)	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15			13,9 2	12,98	12,45	0,51
216	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25			24,5	66,65	27	1,09
378	Рис	180	5,14	15,22	51,38	369,76	60,04			0,42	9,76	114	36	0,72
798	Соус сметанный	30	0,71	2,5	2,9	37,05	0,01	0,02			13,6 5			0,10 5
667	Биточки из мяса птиц	60	6,9	8,48	9,38	129,9				0,32	42,6		16,8	0,38
868	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	75	4,42	0,8	23,45	125,29			0,15		105, 7		105,9	
	Всего за обед		24,04	40,71	127,89	917,83	60,16	25,38	0,16	0,95	369, 8	281,2 3	207	3,16 5
	Итого за день:		35,31	60,31	192,69	1486	60,19	27,76	85,15	1,73	698	348,6 4	259,8	3,17