

Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ №3»



/ С.В. Патрушева

Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»



/ С.В. Балакин

## **Примерное двухнедельное меню**

**Для учащихся МБОУ «СОШ № 3»**

**в возрасте от 12 лет и старше**

**завтраки**

**Сезон: все**

*Разработано согласно сборнику рецептур на продукцию  
для обучающихся. Под редакцией: М.П. Могильного,*

*В.А. Тутьельян, Дели Принт 2011 г.*

г. Верхняя Салда

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 3 школа 5-11 класс

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 5-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
97	Сыр твердый	20	4,74	6,1		75,4		0,14			196		10	0,14
173	Каша вязкая пшеничная с маслом	250/10	10,74	13,12	48,55	329,17	0,28	1,53	74,6	0,11	163,93	109,07	63,81	1,72
628	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93					0,45	8,24		0,05
1,04	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,04			0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1,05	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								
<b>Итого за Завтрак</b>			19,71	20,84	102,91	633,77	0,32	1,67	74,6	0,4	367,86	151,76	81,94	2,92

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 3 школа 5-11 класс

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 5-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
274	Зразы рубленные (свинина)	100	15,39	16,58	24,86	150,51	0,23	3,08	55,32	0,24	24,31	42,21	21,73	1,54
228	Соус красный основной	30	0,05		0,71	3,09		0,21		0,01	1,01	2	1,22	0,03
274	Макаронные изделия отварные	180	8,78	7,2	26,24	363,2	0,14		48,61	0,67	23,98	271,28	13,41	1,38
349	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	0,01	0,11			18,45		1,95	0,06
1,04	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,04			0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1,05	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								
<b>Итого за Завтрак</b>			28,05	25,4	96,12	712,85	0,42	3,4	103,93	1,21	75,23	349,94	46,44	4,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 3 школа 5-11 класс

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 5-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15	Запеканка из творога с рисом	230	35	23,25	83,39	616,26	0,13	1,63	81,28	0,38	398,77	441,74	52,45	0,91
	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,56	147	0,02	0,3	7,5	0,03	95,1	68,7	10,2	0,06
628	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93					0,45	8,24		0,05
1,04	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,05			0,39	9,97	45,93	10,84	1,35
1,05	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	85,6								
<b>Итого за Завтрак</b>			42,67	34,41	164,09	1037,86	0,2	1,93	88,78	0,8	504,29	564,62	73,49	2,37

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 3 школа 5-11 класс

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 5-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
279	Тефтели 2 вариант (свинина)	100	8,59	19,88	14,32	287,65	0,02	2,89	51,11	0,18	13	27,6	4,58	0,36
472	Пюре картофельное	180	22,32	21,36	45,26	279,18	0,18	30,72	27	0,22	16,44	90,65	35,33	1,39
378	Чай с молоком	200	1,66	1,6	12,38	69,82	0,04	1,3	20		120,44	90	14	0,15
1,04	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,04			0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1,05	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								
<b>Итого за Завтрак</b>			36,4	44,46	101,3	772,85	0,28	34,91	98,11	0,69	157,37	242,7	62,04	2,91

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 3 школа 5-11 класс

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 5-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическ	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
209	Яйцо отвареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1	
297,0	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	250/10	19,75	16,02	89,23	579,23	0,67		62,68	1,39	33,71	468,5	312	10,48	
628	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93					0,45	8,24		0,05	
1,01	Хлеб подовый "Сила"	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1	
1,05	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2									
<b>Итого за Завтрак</b>			30,63	22,02	153,64	916,93	0,78		162,68	2,28	67,66	597,04	333,3	12,53	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 3 школа 5-11 класс

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 5-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическ	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
96	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	149,6			90	0,2	3,6	5,2		0,04	
174	Каша вязкая рисовая с маслом	250/10	16,38	20,51	15,99	321,42	0,1	1,86	82,14	0,12	187,49	131,67	46,72	0,79	
628	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93					0,45	8,24		0,05	
1,04	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,04			0,29	7,48	34,45	8,13	1,01	
1,05	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2									
<b>Итого за Завтрак</b>			20,71	38,63	70,51	700,22	0,14	1,86	172,14	0,61	199,02	179,56	54,85	1,89	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 3 школа 5-11 класс

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 5-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическ	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
274	Зразы рубленые (свинина)	100	15,39	16,58	24,86	150,51	0,23	3,08	55,32	0,24	24,31	42,21	21,73	1,54	
274	Макаронные изделия отварные	180	8,78	7,2	26,24	363,2	0,14		48,61	0,67	23,98	271,28	13,41	1,38	
228	Соус красный основной	30	0,05		0,71	3,09		0,21		0,01	1,01	2	1,22	0,03	
1 047	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,3	128	0,01	110,5		0,29	5	1,36	1,36	0,25	
1,04	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,04			0,29	7,48	34,45	8,13	1,01	
1,05	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2									
<b>Итого за Завтрак</b>			28,65	25,6	108,45	781	0,42	13,7	103,93	1,5	61,78	351,3	45,85	4,21	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 3 школа 5-11 класс

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 5-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическ	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
284	Омлет натуральный	220	20,46	37,93	3,83	446,85	0,19	1,14	740,6	1,72	253,74	537,6	41,35	6,11	
	Зеленый горошек	100	4,67	5,67	29,6	108	0,65			0,55	92	263,2	85,6	5,45	
591	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3					0,3			0,03	
1,04	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,04			0,29	7,48	34,45	8,13	1,01	
1,05	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2									
<b>Итого за Завтрак</b>			29,88	45,23	104,85	847,35	0,88	1,14	740,6	2,56	353,52	335,26	135,04	12,6	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 3 школа 5-11 класс

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 5-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1 774	Каша вязкая молочная ячневая с	250/10	15,09	16,29	75,54	360,21	0,05	1,55	77,38	0,12	145,25	110,24	16,67	0,17
	Кекс Творожный	50	3,63	7,1	16,12	143,39	0,04	0,06	54,9	0,13	26,82	43,77	6,02	0,47
628	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93					0,45	8,24		0,05
1,04	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,04			0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1,05	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22,95</b>	<b>25,01</b>	<b>146,02</b>	<b>732,8</b>	<b>0,13</b>	<b>1,61</b>	<b>132,28</b>	<b>0,54</b>	<b>180</b>	<b>196,7</b>	<b>30,82</b>	<b>1,7</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 3 школа 5-11 класс

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 5-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
188	Кнели из кур с рисом и соусом	100	10,62	12,6	0,23	156,84	0,05	1,62	19,35	0,05	12,91	2,47	15,5	1,14
472	Пюре картофельное	180	22,32	21,36	45,26	279,18	0,18	30,72	27	0,22	16,44	90,65	35,33	1,39
349	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	0,01	0,11			18,45		1,95	0,06
1,01	Хлеб подовый "Сила"	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
1,05	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>38,32</b>	<b>35,36</b>	<b>99,55</b>	<b>677,57</b>	<b>0,32</b>	<b>32,45</b>	<b>46,35</b>	<b>0,92</b>	<b>59,3</b>	<b>136,62</b>	<b>69,28</b>	<b>3,59</b>
<b>Итого за период</b>			<b>297,97</b>	<b>316,96</b>	<b>1147,4</b>	<b>7813,2</b>	<b>3,89</b>	<b>193</b>	<b>1723</b>	<b>11,5</b>	<b>2026</b>	<b>3606</b>	<b>933</b>	<b>49</b>
<b>Среднее значение за период</b>			<b>29,797</b>	<b>31,696</b>	<b>114,74</b>	<b>781,32</b>	<b>0,39</b>	<b>19</b>	<b>172,3</b>	<b>1,15</b>	<b>203</b>	<b>361</b>	<b>93,3</b>	<b>4,9</b>

Составил \_\_\_\_\_

Утвердил \_\_\_\_\_

