

Утверждено:
Директор
МБОУ «Восточенская СОШ»
 Мельникова Г.А.
« 31 » марта 2021г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

рационов питания обучающихся для возрастной группы 11-18 лет
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Восточенская средняя общеобразовательная школа»

1	2	3	Б	Ж	У	7	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
						День 1								
	Завтрак													
ПР	Горошек консервированный	50	3	0.5	7.3	58	5.1	8.7	8.4	0.1	2	7.9	4.8	7.2
261	Гуляш	50	13.5	9.2	8.6	159	1.3	14	5.95	6.7	3	3	4.3	2.8
202	Макаронные изделия отварные	150	6.3	0.6	29.4	150	0.045	-	-		9	36	18	0.9
382	<u>Какао с молоком</u>	200	6.51	7.54	24.59	197.67	0.2	-	0.036	-	140	160	18	1
ПР	<u>Хлеб пшеничный, ржаной</u>	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Обед													
96	Рассольник со сметаной	250\6	3.96	4.48	21.46	145.61	7.53	3.11	426.03	1.45	35.7	100.8	26.7	1.4
259	<u>Жаркое по-домашнему</u>	200\120	34.22	13.33	58.09	432.24	1.2	74.21	0.1002	3.547	45.22	45.3	85.33	7.58
338	<u>Фрукты (яблоко)</u>	75	0.3	0.3	7.35	33	0.02	7.5	-	0.15	12	8.25	6.75	1.6
349	<u>Компот из сухофруктов</u>	200	0.44	-	30.63	127.63	-	-	-	-	18.3	25.2	13.5	3.21
ПР	<u>Хлеб пшеничный, ржаной</u>	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						День 2								
	Завтрак													
51	Салат из свёклы с изюмом	100	1.72	6.08	17.53	130.46	0.02	9.48	0.002	3.40	46.1	40.22	36.1	1.74
232	<u>Рыба запеченная</u>	120\200	33.25	35.36	100.2	896.35	2.365	50.64	1.365	2.36.54	50.36	158.36	98.65	3.58
312	<u>Картофельным пюре</u>													
349	<u>Компот из сухофруктов</u>	200	0.44	-	30.63	127.63	0.002	0.001	-	-	-	0.0001	-	-
ПР	<u>Хлеб пшеничный, ржаной</u>	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
338	Мандарин	50	0.95	-	6.84	31.92	-	60	0.05	0.22	25	17	10	0.3
	Обед													
119	Суп гороховый	300	13.11	3.61	40.6	251.71	9.45	2.13	511.21	2.3654	60.43	172.05	68.55	4.32
288	<u>Птица отварная</u>	100	25.2	7.4	1.29	170.6	0.04	1.4	0.04	-	0	166	22	2.2
321	Капуста тушеная	200	4	6.6	0	150	0.04	2.88	3.64	5.384	116	1.2	0.48	0.05
377	<u>Чай с сахаром</u>	200	-	-	14.18	58.12	0.0035	-	-	-	-	-	-	-
338	<u>Банан</u>	75	1.13	0.38	15.75	71	0.03	7.5	-	0.3	6	11	31.5	0.45
ПР	<u>Хлеб пшеничный, ржаной</u>	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						День 3								
	Завтрак													
98	Суп Крестьянский с крупой	250	2.52	7.24	14.08	132	0.17	1.03	0.017		111.8	147.1	24.3	1.1
386	Напиток кисло- молочный	200	5.4	5	21.6	158	0.06	1.8	-	-	242	188	28	0.2
ПР	Сдоба	80	4.78	7.22	38.85	235	0.08	-	0.04	-	4.83	44.56	7.3	0.61
ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	3.47	0.28	33.69	127	0,108	-	-	-	12	55.9	9	0.34
	Обед													
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	300\12	4.71	5.37	24	165.5	9.04	49.35	511.23	0.9811	84.15	115.02	47.85	2.01
143	Рагу из овощей	180	3.27	9.12	17.43	165.52	5.09	18.4	286.3		58.9		33.4	1.0
349	Компот из сухофруктов	200	0.44	-	30.63	127.63	-	-	-	-	18.3	25.2	13.5	3.21
ПР	Печенье	20	1.66	1.76	15.12	83.6	0.02	-	-		5.6		2.8	0.18
ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
338	Груши	150	0.6	0.45	14.25	63	0.03	7.5	-		28.5	789.9	18	3.45

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						День 4								
	Завтрак													
288	Куры отварные	100	25.2	7.8	1.29	170.6	0.04	1.4	0.04	-	0	166	22	2.2
	Каша гречневая (рассыпчатая)	200	8.79	9.7	36.12	267.5	0.23	1.73	0.04	0.14	168	239.9	98.6	2.78
377	Чай с сахаром	200	-	-	14.18	58.12	0.0035	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
338	Мандарин	50	0.95	-	6.84	31.92	-	60	0.05	0.22	25	17	10	0.3
	Обед													
216	Суп крестьянский с крупой	300	3.02	8.69	16.9	159.3	3.05	18.36	170.4		45	88.08	24.72	0.80
287	Голубцы ленивые	100	8.96	8.98	6.92	144.61	0.05	2.42	0.018		34.8	105.1	21.7	1.54
202	Макароны отварные	200	4.23	8.67		34.48	224.65	16.78	1.89	952.6	52.65	125.1	42.67	1.54
379	Кофейный напиток	200	6.51	7.04	24.59	197.67	10.002	3	0.03	0.18	240	190	28	0.2
ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
338	Яблоко	100	0.35	-	13.65	57.4	0.03	10	-	0.0003	16	11	9	2.2

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						День 5								
	Завтрак													
175	Каша рисовая молочная вязкая	250	6.5	9.87	34.81	254.11	0.13	1.66	0.04		159	176.8	39	
15	Сыр порциями	30	6.9	8.7	-	108	0.015	0.48	0.15		300	162	15	
14	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.8	-	-	0.1		1.2	1.9	0.04	
377	Чай с сахаром с лимоном	200	-	-	14.18	58.12	0.2	-	0.036	-	140	160	18	
ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
338	Банан	75	1.13	0.38	15.75	71	0.03	7.5	-	0.3	6	11	31.5	0.45
	Обед													
98	Суп «Крестьянский» с крупой	300	3.2	3.24	20.05	124.21	6.03	2.34	340.8		20.17	65.6	22.35	0.9
279	Тефтели мясные паровые	100	9.49	11.12	18.99	215.55	0.05	0.6	0.041		27.3	130.1	23.6	1.38
305	Рис припущенный	200	4.83	10.03	52.67	306.9	0.05	-	0.07		6.82		34	0.7
333	Соус белый основной	50	0.29	2.09	1.88	27.66	0.01	0.15	0.015		1.21	0.62	0.62	0.047
389	Сок	200	-	-	17.93	73.53	0.002	0.001	-	-	-	0.0001	-	-
338	Груша	30	2.52	0.55	15.88	80.54	0.024	-	0.0114	-	6	27.9	9	-
ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						День 6								
	Завтрак													
265	Плов с мясом	200\120	33.65	28.69	101.11	856.34	0.03	1.45	0.015		14.17	30.38	13.7	0.8
15	Сыр порциями	30	6.9	8.7	-	108	0.015	0,48	0.15		300	162	15	0.33
14	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.8	-	-	0.1		1.2	1.9	0.04	0.02
382	Какао с молоком	200	6.51	7.54	24.59	197.67	0.2	-	0.036	-	140	160	18	1
ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Обед													
96	Рассольник со сметаной	250\6	3.96	4.48	21.46	145.61	7.53	3.11	426.03	1.45	35.7	100.8	26.7	1.4
288	Птица отварная	100	25.2	7.4	1.29	170.6	0.04	1.4	0.04	-	0	166	22	2.2
302	Каша гречневая (рассыпчатая)	200	8.79	9.7	36.12	267.5	0.23	1.73	0.04	0.14	168	239.9	98.6	2.78
ПР	Печенье	40	2.52	0.55	15.88	80.54	0.0002	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
338	Груши	150	0.6	0.45	14.25	63	0.03	7.5	-		28.5		18	3.45
377	Чай с сахаром	200	-	-	14.18	58.12	0.0035	-	-	-	-	-	-	-

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						День 7								
	Завтрак													
ПР	Горошек консервированный	50	3	0.5	7.3	58	5.1	8.7	8.4	0.1	2	7.9	4.8	7.2
279	Тефтели мясные паровые	100	9.49	11.12	18.99	215.55	0.05	0.6	0.041		27.3	130.1	23.6	1.38
202	Макаронные изделия отварные	200	7.56	0.72	35.28	180	0.05	-	-		10.68	43.2	21.6	1.08
377	Чай с сахаром с лимоном	200	-	-	14.18	58.12	0.2	-	0.036	-	140	160	18	
ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Обед													
98	Суп крестьянский с крупой	300	3.02	8.69	16.9	159.3	3.05	18.36	170.4		45	88.08	24.72	0.8
259	Жаркое по-домашнему	200\120	34.22	13.33	58.09	432.24	1.2	74.21	0.1002	3.547	45.22	45.3	85.33	7.58
349	Компот из сухофруктов	200	0.44	-	30.63	127.63	-	-	-	-	18.3	25.2	13.5	3.21
ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
ПР	Пряник заварной	40	1.92	1.12	31.08	140	0.06	-	-	-	9.2	34.8	13.2	0.8
338	Банан	100	1.86	0.92	20.35	98	0.78	19.5	-	-	15.6	35.3	42.2	0.87

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						День 8								
	Завтрак													
ПР	Икра кабачковая	50	1.6	6.3	7.4	90.8	2.9	8.4	3.4	1.4	2.6	3.3	4.6	4
232	Рыба запеченная	120\200	33.25	35.36	100.2	896.35	2.365	50.64	1.365	2.36.54	50.36	158.36	98.65	3.58
128	Картофельное пюре													
349	Компот из сухофруктов	200	-	-	17.93	73.53	0.002	0.001	-	-	-	0.0001	-	-
Пр	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Обед													
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250\10	3.93	4.47	20	137.91	7.54	41.11	426.03	0.7849	70.16	95.86	39.9	1.68
260	Гуляш	100	15.1	5.9	2	121.9	3.3	3.4	20	1.8	1.2	1.5	1.5	6.5
202	Макаронные изделия отварные	200	7.56	0.72	35.28	180	0.05	-	-		10.68	43.2	21.6	
Пр	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
338	Яблоко	100	0.35	-	13.65	57.4	0.03	10	-	0.0003	16	11	9	2.2
377	Чай с лимоном	200	0.06	0.014	15.54	59.65	0	4.2	0		4.68		2.91	0.27

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						День 9								
	Завтрак													
302	Каша гречневая (рассыпчатая)	200	8.79	9.7	36.12	267.5	0.23	1.73	0.04	0.14	168	239.9	98.6	2.78
260	Гуляш	100	15.1	5.9	2	121.9	3.3	3.4	20	1.8	1.2	1.5	1.5	6.5
377	Чай с сахаром	200	-	-	14.18	58.12	0.0035	-	-	-	-	-	-	-
388	Мандарин	50	0.95	-	6.84	31.92	-	60	0.05	0.22	25	17	10	0.3
Пр	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Обед													
112	Суп с макаронами	300	3.2	3.24	20.05	124.21	6.03	2.34	340.8		20.17	65.6	22.35	0.9
265	Плов с мясом	200\120	33.65	28.69	101.11	856.34	1.002	46.35	1.256	2.0351	51.24	164.32	85.64	1.225
379	Кофейный напиток	200	6.51	7.04	24.59	197.67	10.002	3	0.03	0.18	240	190	28	0.2
ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
ПР	Печенье	40	2.52	0.55	15.88	80.54	0.0002	-	-	-	-	-	-	-

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						День 10								
	Завтрак													
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	300\12	4.71	5.37	24	165.5	9.04	49.35	511.23	0.9811	84.15	115.02	47.85	2.01
386	Напиток кисло- молочный	200	5.4	5	21.6	158	0.06	1.8	-.	-	242	188	28	0.2
ПР	Сдоба	80	4.78	7.22	38.85	235	0.08	-	0.04	-	4.83	44.56	7.3	0.61
1025	Чай с сахаром	200	-	-	14.18	58.12	0.2	-	0.036	-	140	160	18	1
ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Обед													
99	Суп из овощей	300	8.67	9.67	24.2	224.3	9.03	2.13	511.2		22.3	102.3	31.05	1.17
279	Тефтели мясные паровые	100	9.49	11.12	18.99	215.55	0.05	0.6	0.041		27.3	130.1	23.6	1.38
305	Рис припущенный	200	4.83	10.03	52.67	306.9	0.05	-	0.07		6.82		34	0.7
333	Соус белый основной	50	0.29	2.09	1.88	27.66	0.01	0.15	0.015		1.21	0.62	0.62	0.047
389	Сок	200	0.6	-	29	128	0.08	8	-		24	16	10	2
ПР	Печенье	40	2.52	0.55	15.88	80.54	0.0002	-	-	-				
ПР	Груши	150	0.6	0.45	14.25	63	0.03	7.5	-		28.5		18	3.45