

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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

рационов питания обучающихся для возрастной группы 7-18 лет
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Восточенская средняя общеобразовательная школа»

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 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 1														
	Завтрак													
Пр	Горошек зеленый 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	Какао с молоком	200	6.51	7.54	24.59	197.67	0.2	-	0.036	-	140	160	18	1
	Хлеб пшеничный, ржаной	50\40	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	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
338	Фрукты (яблоко)	100	0.3	0.3	7.35	33	0.02	7.5	-	0.15	12	8.25	6.75	1.6
933	Компот из сухофруктов	200	0.44	-	30.63	127.63	-	-	-	-	18.3	25.2	13.5	3.21
	Хлеб пшеничный, ржаной	50\40	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 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 2														
	Завтрак													
51	Салат из свёклы с черносливом	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	15.3	19.9	4.4	257.8	2.365	50.64	1.365	2.3654	50.36	158.36	98.65	3.58
312	<u>Картофельное пюре</u>	200	3.1	5.7	23.7	158	6.7	4.1	0.7	0.7	2.7	7	5	3.9
349	<u>Компот из сухофруктов</u>	200	-	-	17.93	73.53	0.002	0.001	-	-	-	0.0001	-	-
Пр	<u>Хлеб пшеничный, ржаной</u>	50\40	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
338	Мандарин	100	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>Курица 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>	100	1.13	0.38	15.75	71	0.03	7.5	-	0.3	6	11	31.5	0.45
	<u>Хлеб пшеничный, ржаной</u>	50\40	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 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	50/40	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	50\40	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

Возрастная категория: с 7 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	Курица отварная	100	25.2	7.8	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
377	Чай с сахаром	200	-	-	14.18	58.12	0.0035	-	-	-	-	-	-	-
Пр	Хлеб пшеничный, ржаной	50\40	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
338	Мандарин	100	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	Макаронные изделия отварные	150	6.3	0.6	29.4	150	0.045	-	-		9	36	18	0.9
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	50\40	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

Возрастная категория: с 7 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	0.67
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
377	Чай с сахаром и лимоном	200	-	-	14.18	58.12	0.2	-	0.036	-	140	160	18	1
Пр	Хлеб пшеничный, ржаной	50\40	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
388	Банан	100												
Обед														
98	Суп «Крестьянский» с крупой	300	3.2	3.24	20.5	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	0.6	-	29	128	0.08	8	-		24	16	10	2
Пр	Хлеб пшеничный, ржаной	50\40	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
338	Груша	150	0.6	0.45	14.25	63	0.03	7.5	-		28.5		18	3.45

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 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	50\40	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	Курица 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
377	Чай с сахаром	200	-	-	14.18	58.12	0.0035	-	-	-	-	-	-	-
Пр	Хлеб пшеничный, ржаной	50\40	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	-	-	-	-	-	-	-
338	Груша	150	0.6	0.45	14.25	63	0.03	7.5	-		28.5		18	3.45

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 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 7														
	Завтрак													
Пр	Горошек зеленый 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 и лимоном	200	-	-	14.18	58.12	0.2	-	0.036	-	140	160	18	1
Пр	Хлеб пшеничный, ржаной	50\40	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	50\40	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

Возрастная категория: с 7 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 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	15.3	19.9	4.4	257.8	2.365	50.64	1.365	2.36.54	50.36	158.36	98.65	3.58
312	Картофельное пюре	200	3.1	5.7	23.7	158	6.7	4.1	0.7	0.7	2.7	7	5	3.9
349	Компот из сухофруктов	200	0.44	-	30.63	127.63	-	-	-	-	18.3	25.2	13.5	3.21
Пр	Хлеб пшеничный, ржаной	50\40	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
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
Пр	Хлеб пшеничный, ржаной	50\40	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
1009	Чай с сахаром и лимоном	200	0.06	0.014	15.54	59.65	0	4.2	0		4.68		2.91	0.27

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 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	Мg	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
261	Гуляш	50	13.5	9.2	8.6	159	1.3	14	5.95	6.7	3	3	4.3	2.8
377	Чай с сахаром	200	-	-	14.18	58.12	0.0035	-	-	-	-	-	-	-
338	Мандарин	100	0.95	-	6.84	31.92	-	60	0.05	0.22	25	17	10	0.3
Пр	Хлеб пшеничный, ржаной	50\40	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

Возрастная категория: с 7 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
Пр	Хлеб пшеничный, ржаной	50\40	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	Хлеб пшеничный, ржаной	50\40	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
338	Груша	150	0.6	0.45	14.25	63	0.03	7.5	-		28.5		18	3.45