

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
"Шидловская ООШ"



Л.С. Широнова

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Шидловская основная общеобразовательная школа Волоконовского района Белгородской области"
(возраст 12-18 лет)

№ рец.	Наименование блюд, изделий	масса порции г, мл	химический состав		углеводы, г	калорийность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки, г	жиры, г			В1	С	А, мкг	Са	Mg	Р	Fe
День первый													
Завтрак													
182	Каша жидкая молочная (пшеничная)	220	7.51	11.72	47.03	325	0.19	1.17	58	138.4	47.6	184.37	1.26
3	Бутерброд с сыром	50	5.8	8.3	14.83	157	0.04	0.11	59	139.2	9.45	96	0.49
376	чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	11.1	1.4	2.8	0.28
338	свежие яблоки	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.045	15	0	24	13.5	16.5	3.3
ПР	мёд	10	0.08	0	8.2	30.9	0.001	0.2	0	0.4	0.2	0	0.11
			14.06	20.64	99.76	643.4	0.276	16.51	117	313.1	72.15	299.67	5.44
Обед													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1.1	0.2	3.8	22	0.06	17.5	0	14	20	26	0.9
102	Суп картофельный с горохом	250	5.49	5.27	16.54	148.25	0.23	5.825	0	42.675	35.575	88.1	2.05
202	макаронные изделия отварные с маслом	200	7.546	0.892	42.56	208.4	0.076	0	0	15	11.5	49.557	1.136
246	Гуляш из отварной говядины	120	16.032	16.896	3.924	196.8	0.012	1.44	0	28.32	24.324	140.436	2.4
354	Кисель из яблок сушеных	200	0.116	0.006	16.41	75.6	0.001	0.12	0	9.14	2.22	5.39	0.341
ПР	хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	9.2	13.2	34.8	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	137.94	0.02	0	0	4.6	5	21.2	45.98
			34.564	23.884	112.434	882.51	0.439	24.885	0	122.935	111.819	365.483	53.247
	Итого за день		48.62	44.52	212.19	1525.91	0.72	41.40	117.00	436.04	183.97	665.15	58.69
День второй													
№ рец.	Наименование блюд, изделий	масса порции г, мл	химический состав		углеводы, г	калорийность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки, г	жиры, г			В1	С	А, мкг	Са	Mg	Р	Fe

Завтрак													
219	Сырники из творога	200	34.27	39.567	22.18	580.8	0.113	0.472	176.06	292.215	41.89	415.925	1.27
ПР	молоко	200	5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	40	240	28	180	0.2
338	свежие яблоки	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.045	15	0	24	13.5	16.5	3.3
ПР	бананы	100	1.5	0	22.4	96	0	8.7	64	43	74	87	1.06
ПР	мёд	10	0.08	0	8.2	30.9	0.001	0.2	0	0.4	0	0.2	0.11
			42.25	45.167	77.08	885.2	0.239	26.972	280.06	599.615	157.39	699.625	5.94
Обед													
71	овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.7	0.1	2	12	0.04	4.9	0	17	14	30	0.5
101	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1.97	2.72	12.11	85.75	0.09	8.25	0	26.7	22.78	55.98	0.88
ПР	Сельдь слабосоленная	100	16.518	6.96	4.14	145.97	0.32	8.6	5.13	39	190	45	3.2
128	картофельное пюре	200	4.123	12.179	23.921	229.9	0.19	23.674	66.5	55.4	36.442	115.748	1.368
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	31.6	130	0.03	0.12	0	24	22	16	0.8
ПР	хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	9.2	13.2	34.8	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	137.94	0.02	0	0	4.6	5	21.2	45.98
			28.191	22.579	102.971	835.08	0.73	45.544	71.63	175.9	303.422	318.728	53.168
	Итого за день		70.44	67.75	180.05	1720.28	0.97	72.52	351.69	775.52	460.81	1018.35	59.11

День третий

№ рец.	Наименование блюд, изделий	масса порции г, мл	химический состав		углеводы, г	калорийность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки, г	жиры, г			В1	С	А, мкг	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1.1	0.2	3.8	22	0.06	17.5	0	14	20	26	0.9
173	Каша пшенная вязкая	210	8.65	11.92	39.76	302	0.19	5.11	54.8	153.29	59.89	210.92	1.6
243	сосиска, сардельки отварная	120	12.1	33.9	0.545	357.52	0.196	0	43.6	40.33	21.8	176.58	1.96
3	Бутерброд с сыром	50	5.8	8.3	14.83	157	0.04	0.11	59	139.2	9.45	96	0.49
ПР	молоко	200	5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	40	240	28	180	0.2
338	свежие яблоки	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.045	15	0	24	13.5	16.5	3.3
ПР	мёд	10	0.08	0	8.2	30.9	0.001	0.2	0	0.4	0	0.2	0.11
			34.13	59.92	91.435	1046.92	0.612	40.52	197.4	611.22	152.64	706.2	8.56
Обед													
52	Салат из свёклы отварной	100	1.408	6.012	8.26	92.8	0.017	6.65	0	35.464	20.695	40.632	1.324
87	Щи из свежей капусты	250	1.76	4.94	5.9	80	0.038	17.13	0	50.73	18.75	38.85	0.675
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11.06	11.94	49.825	350	0.263	0	50	32.99	175.65	262.938	5.91
288	Птица отварная	100	23.46	25.82	0.5	328	0.04	23.5	96.2	56	20.28	167.1	1.82
389	сок фруктовый яблочный	200	1	0	20.2	84.8	0.022	4	0	14	8	14	2.8
ПР	хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	9.2	13.2	34.8	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	137.94	0.02	0	0	4.6	5	21.2	45.98
			42.968	49.332	113.885	1167.06	0.44	51.28	146.2	202.984	261.575	579.52	58.949
	Итого за день		77.10	109.25	205.32	2213.98	1.05	91.80	343.60	814.20	414.22	1285.72	67.51

День четвертый

№ рец.	Наименование блюд, изделий	масса порции г, мл	химический состав		углеводы, г	калорийн ость, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки, г	жиры, г			В1	С	А, мкг	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак												
219	Сырники из творога	220	34.27	39.567	22.18	580.8	0.113	0.472	176.06	292.215	41.89	415.925	1.27
ПР	молоко	200	5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	40	240	28	180	0.2
338	свежие яблоки	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.045	15	0	24	13.5	16.5	3.3
ПР	мёд	10	0.08	0	8.2	30.9	0.001	0.2	0	0.4	0	0.2	0.11
			40.75	45.167	54.68	789.2	0.239	18.272	216.06	556.615	83.39	612.625	4.88
	Обед												
71	овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.7	0.1	2	12	0.04	4.9	0	17	14	30	0.5
101	Суп картофельный с крупой (пшеничная)	250	1.97	2.72	12.11	85.75	0.09	8.25	0	26.7	22.78	55.98	0.88
171	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	200	7.5	8.25	59.5	327.5	0.05	1.25	0.0875	156.25	131.25	20.875	0.4375
246	Гуляш из отварной говядины	120	16.032	16.896	3.924	196.8	0.012	1.44	0	28.32	24.324	140.436	2.4
376	чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	11.1	1.4	2.8	0.28
ПР	хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	9.2	13.2	34.8	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	137.94	0.02	0	0	4.6	5	21.2	45.98
			30.552	28.606	121.734	913.51	0.252	15.87	0.0875	253.17	211.954	306.091	50.918
	Итого за день		71.30	73.77	176.41	1702.71	0.49	34.14	216.14	809.79	295.34	918.72	55.80

День пятый

№ рец.	Наименование блюд, изделий	масса порции г, мл	химический состав		углеводы, г	калорийнос ть, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки, г	жиры, г			В1	С	А, мкг	Са	Mg	Р	Fe
		3	5	7	13	32	27	31	23	19	20	21	22
	Завтрак												
209	Яйца вареные	1 шт./40 г	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0	100	22	4.8	76.8	1
73	икра кабачковая	200	5.462	14.374	29.09	267.6	0.07	9.352	0	181.866	111.606	36.212	1.482
3	Бутерброд с сыром	50	5.8	8.3	14.83	157	0.04	0.11	59	139.2	9.45	96	0.49
382	Какао с молоком	200	4.08	3.544	17.578	107.8	0.056	1.588	24.4	152.22	21.34	124.56	0.478
338	свежие яблоки	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.045	15	0	24	13.5	16.5	3.3
ПР	мёд	10	0.08	0	8.2	30.9	0.001	0.2	0	0.4	0	0.2	0.11
			21.102	31.418	84.678	696.8	0.242	26.25	183.4	519.686	160.696	350.272	6.86
	Обед												
139	Капуста тушеная	100	2.04	3.68	7.89	77	0.03	17.08	0	58.75	20.85	40.69	0.83
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	4.92	10.93	103.75	0.05	10.675	0	49.725	26.125	54.6	1.225
302	Каша рассыпчатая перловая	200	5.942	5.786	42.252	244.8	0.054	0	0	25.7	25.32	206.54	1.154
271	Котлета домашняя	100	12.13	23.18	9.14	292.95	0.15	0.22	46.44	17.56	17.84	119.26	1.91
376	чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	11.1	1.4	2.8	0.28
ПР	хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	9.2	13.2	34.8	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	137.94	0.02	0	0	4.6	5	21.2	45.98
			26.262	38.206	114.412	1009.96	0.344	28.005	46.44	176.635	109.735	479.89	51.819
	Итого за день		47.36	69.62	199.09	1706.76	0.59	54.26	229.84	696.32	270.43	830.16	58.68

День шестой

№ рец.	Наименование блюд, изделий	масса порции г, мл	химический состав		углеводы, г	калорийность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки, г	жиры, г			В1	С	А, мкг	Са	Mg	P	Fe
Завтрак													
173	каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	200	9.04	13.44	40.16	318	0.21	0.96	54.8	158.65	72.05	264.86	2.09
424	Булочка "Домашняя"	50	3.64	6.26	21.9	156	0.06	0	2	9.9	13.7	35	0.65
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	0.04	1.33	0	14.2	2.4	4.4	0.36
338	свежие яблоки	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.045	15	0	24	13.5	16.5	3.3
ПР	мёд	10	0.08	0	8.2	30.9	0.001	0.2	0	0.4	0	0.2	0.11
			13.49	20.32	100.16	637.4	0.356	17.49	56.8	207.15	101.65	320.96	6.51
Обед													
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0.8	0.1	1.7	10	0.02	3.5	0	23	14	28	0.6
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.6875	2.8375	17.455	118.25	0.11	8.25	0	29.2	27.275	67.575	4.1
244	Плов из отварной говядины	200	20.349	19.06	32.43	395	0.053	0.3458	0	28.85	42.56	207.05	2.86
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	31.6	130	0.03	0.12	0	24	22	16	0.8
ПР	хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	9.2	13.2	34.8	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	137.94	0.02	0	0	4.6	5	21.2	45.98
			28.7165	22.6175	112.385	884.71	0.273	12.216	0	118.85	124.035	374.625	54.78
	Итого за день		42.21	42.94	212.55	1522.11	0.63	29.71	56.80	326.00	225.69	695.59	61.29

День седьмой

№ рец.	Наименование блюд, изделий	масса порции г, мл	химический состав		углеводы, г	калорийность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки, г	жиры, г			В1	С	А, мкг	Са	Mg	P	Fe
Завтрак													
219	Сырники из творога	220	34.27	39.567	22.18	580.8	0.113	0.472	176.06	292.215	41.89	415.925	1.27
ПР	молоко		5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	40	240	28	180	0.2
338	свежие яблоки	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.045	15	0	24	13.5	16.5	3.3
ПР	мёд	10	0.08	0	8.2	30.9	0.001	0.2	0	0.4	0	0.2	0.11
			40.75	45.167	54.68	789.2	0.239	18.272	216.06	556.615	83.39	612.625	4.88
Обед													
71	овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.7	0.1	2	12	0.04	4.9	0	17	14	30	0.5
87	Щи из свежей капусты	250	1.76	4.94	5.9	80	0.038	17.13	0	50.73	18.75	38.85	0.675
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	100	99.75	4.95	3.8	105	0.05	3.73	5.82	399.07	48.53	162.199	0.85
128	картофельное пюре	200	4.123	12.179	23.921	229.9	0.19	23.674	66.5	55.4	36.442	115.748	1.368
376	чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	11.1	1.4	2.8	0.28
ПР	хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	9.2	13.2	34.8	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	137.94	0.02	0	0	4.6	5	21.2	45.98
			110.683	22.809	79.821	718.36	0.378	49.464	72.32	547.1	137.322	405.597	50.093
	Итого за день		151.43	67.98	134.50	1507.56	0.62	67.74	288.38	1103.72	220.71	1018.22	54.97

День восьмой

№ рец.	Наименование блюд, изделий	масса порции г, мл	химический состав		углеводы, г	калорийность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки, г	жиры, г			В1	С	А, мкг	Са	Mg	P	Fe

Завтрак													
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11.06	11.94	49.825	350	0.263	0	50	32.99	175.65	262.938	5.91
243	сосиска, сардельки отварная	120	12.1	33.9	0.545	357.52	0.196	0	43.6	40.33	21.8	176.58	1.96
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1.1	0.2	3.8	22	0.06	17.5	0	14	20	26	0.9
3	Бутерброд с сыром	50	5.8	8.3	14.83	157	0.04	0.11	59	139.2	9.45	96	0.49
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.166	2.678	15.946	100	0.04	1.3	20	125.78	14	90	0.13
ПР	бананы	100	1.5	0	22.4	96	0	8.7	64	43	74	87	1.06
ПР	мёд	10	0.08	0	8.2	30.9	0.001	0.2	0	0.4	0	0.2	0.11
			34.806	57.018	115.546	1113.42	0.6	27.81	236.6	395.7	314.9	738.718	10.56
Обед													
52	Салат из свёклы отварной	100	1.408	6.012	8.26	92.8	0.017	6.65	0	35.464	20.695	40.632	1.324
102	Суп картофельный с горохом	250	5.49	5.27	16.54	148.25	0.23	5.825	0	42.675	35.575	88.1	2.05
288	Птица отварная	100	23.46	25.82	0.5	328	0.04	23.5	96.2	56	20.28	167.1	1.82
202	макаронные изделия отварные с маслом	200	7.546	0.892	42.56	208.4	0.076	0	0	15	11.5	49.557	1.136
354	Кисель из яблок сушеных	200	0.116	0.006	16.41	75.6	0.001	0.12	0	9.14	2.22	5.39	0.341
ПР	хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	9.2	13.2	34.8	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	137.94	0.02	0	0	4.6	5	21.2	45.98
			42.3	38.62	113.47	1084.51	0.424	36.095	96.2	172.079	108.47	406.779	53.091
	Итого за день		77.11	95.64	229.02	2197.93	1.02	63.91	332.80	567.78	423.37	1145.50	63.65

День девятый

№ рец.	Наименование блюд, изделий	масса порции г, мл	химический состав		углеводы, г	калорийность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки, г	жиры, г			B1	C	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
223	Запеканка из творога со сметаной	225	25.04	17.06	78.93	570.43	0.096	2.95	104.25	229.6	44.31	313.03	1.52
ПР	молоко	200	5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	40	240	28	180	0.2
338	свежие яблоки	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.045	15	0	24	13.5	16.5	3.3
ПР	апельсины	100	0.9	0.2	8.1	42.3	0.04	60	58	34	23	13	0.3
ПР	мёд	10	0.08	0	8.2	30.9	0.001	0.2	0	0.4	0	0.2	0.11
			32.42	22.86	119.53	821.13	0.262	80.75	202.25	528	108.81	522.73	5.43
Обед													
73	икра кабачковая	200	5.462	14.374	29.09	267.6	0.07	9.352	0	181.866	111.606	36.212	1.482
101	Суп картофельный с крупой (перловая)	250	1.97	2.72	12.11	85.75	0.09	8.25	0	26.7	22.78	55.98	0.88
171	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	200	7.5	8.25	59.5	327.5	0.05	1.25	0.0875	156.25	131.25	20.875	0.4375
246	Гуляш из отварной говядины	120	16.032	16.896	3.924	196.8	0.012	1.44	0	28.32	24.324	140.436	2.4
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	28	114.6	0.01	0.9	0	14.2	5.1	5	0.9
ПР	хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	9.2	13.2	34.8	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	137.94	0.02	0	0	4.6	5	21.2	45.98
			35.404	43.02	161.824	1223.71	0.292	21.192	0.0875	421.136	313.26	314.503	52.52
	Итого за день		67.82	65.88	281.35	2044.84	0.55	101.94	202.34	949.14	422.07	837.23	57.95

День десятый

№	масса	химический состав	калорийн	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
---	-------	-------------------	----------	--------------	--------------------------

рец.	Наименование блюд, изделий	порции г, мл	белки, г	жиры, г	углеводы, г	ость, ккал	В1	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
209	Яйца вареные	1 шт./40 г	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0	100	22	4.8	76.8	1
171	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	200	7.5	8.25	59.5	327.5	0.05	1.25	0.0875	156.25	131.25	20.875	0.4375
377	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	0.04	1.33	0	14.2	2.4	4.4	0.36
3	Бутерброд с сыром	50	5.8	8.3	14.83	157	0.04	0.11	59	139.2	9.45	96	0.49
338	свежие яблоки	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.045	15	0	24	13.5	16.5	3.3
ПР	мёд	10	0.08	0	8.2	30.9	0.001	0.2	0	0.4	0	0.2	0.11
			19.19	21.77	112.71	710.9	0.206	17.89	159.09	356.05	161.4	214.775	5.6975
	Обед												
45	Салат из белокачанной капусты	100	1.312	3.249	6.27	59.6	0.02	18.85	0	28.832	28.31	27.77	0.495
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	4.92	10.93	103.75	0.05	10.675	0	49.725	26.125	54.6	1.225
271	Котлета домашняя (говядина)	100	12.13	23.18	9.14	292.95	0.15	0.22	46.44	17.56	17.84	119.26	1.91
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11.06	11.94	49.825	350	0.263	0	50	32.99	175.65	262.938	5.91
376	чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	11.1	1.4	2.8	0.28
ПР	хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	9.2	13.2	34.8	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	137.94	0.02	0	0	4.6	5	21.2	45.98
			30.652	43.929	120.365	1097.76	0.543	29.775	96.44	154.007	267.525	523.368	56.24
	Итого за день		49.84	65.70	233.08	1808.66	0.75	47.67	255.53	510.06	428.93	738.14	

Использованная литература: 1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений. Сборник технических нормативов.

Под редакцией М.П.Могильного, В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2017.-544 с.