



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №7

В.Л.Волков

Примерное двухнедельное
меню для обучающихся
5-11 классов Ростовской области

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя: первая														
1-день 1 вариант														
14М	масло сливочное	15	0,08	7,25	0,13	66,00	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
15М	сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72,00	0,006	0,14	0,052	0,1	176	100	7	0,2
120М	суп молочный с макаронными изделиями	250	4,38	3,8	14,36	120,00	0,07	0,66	0,03	0,32	130,40	109,50	21,34	0,52
76М/иоп	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,48	16,0	78,4	0,06	0,00	0,00	0,40	12,00	52,00	16,80	0,16
	фрукты**	130	0,8	0,45	13,80	66,0	0,060	26,50	0,00	0,45	35,00	21,00	17,00	2,30
итого:			12,37	17,90	59,29	462,40	0,19	27,19	0,03	1,17	188,50	185,30	56,54	3,26
2-день 2 вариант														
232К	омлет с сыром запеченный	150	17,93	29,42	2,55	347,50	0,09	0,32	0	0	261,49	312,25	21,83	2,75
	овощная закуска*	50	0,56	0,10	1,86	10,50	0,01	0,34	2,9	0,01	2,3	11,3	3	0,13
	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,01	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	кондитерское изделие	30	1,21	1,75	52,35	103,2	0,09	0,08	0,0015	0,96	10,05	30,90	7,35	0,54
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,48	16,0	78,4	0,06	0,00	0,00	0,40	12,00	52,00	16,80	0,16
итого:			23,62	33,10	88,66	620,60	0,29	2,07	2,91	1,37	412,44	499,25	64,38	3,99
3-день 3 вариант														
278М	тефтели из говядины	115/75	5,70	6,36	7,45	109,80	0,04	0,52	0,03	0,00	20,33	64,27	13,33	0,63
	сметана	20	0,39	2,25	0,54	24,30	0,00	0,06	15,00	0,05	13,20	9,15	1,35	0,03
125М	картофель отварной с зеленью	150	2,89	5,66	19,99	150	0,16	20,60	0,03	0,21	19,51	79,70	29,03	1,17
	овощи свежие ***	50	0,18	0,03	0,57	3,40	0,01	2,24	0	0	3,1	5,6	3,4	0,14
377М	отвар из шиповника(чай с лимоном 1 вариант)	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	батон йодированный	20	0,132	0	16	65,32	0,00	0,00	0,00	0,00	5,32	2,66	1,32	0,26
	кондитерское изделие	10	0,13	0,00	16,00	65,32	0,00	0,00	0,00	0,00	2,70	1,33	0,70	0,13
итого:			9,55	14,32	75,75	480,14	0,21	26,25	15,06	0,27	78,36	167,11	51,53	2,72
4-день 3 вариант														
	сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54	0,005	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
240К	пудинг из творога запеченный	150	19,41	15,20	49,73	413,60	0,096	0,79	0,35	0	242,6	369,55	52,41	0,9
371К	молоко стуженое	15	1,08	1,27	8,30	49,20	0,02	0,39	11,10	0,03	42,60	37,90	3,90	0,03
415К	какао напиток на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,00	0,00	320,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16
	фрукты**	120	0,8	0,45	13,80	66,0	0,060	26,50	0,00	0,45	35,00	21,00	17,00	2,30
того:			27,77	20,94	105,41	725,80	0,17	29,88	331,45	1,28	355,80	460,45	79,31	4,19
5-день 1 вариант														

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
260М	гуляш из говядины	50/50	11,64	13,43	2,31	176,80	0,02	0,74	0,00	2,15	17,45	123,32	17,62	2,50		
312М	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	0,14	18,16	0	0,16	37	86,6	27,75	1		
71М	овощи свежие ***	50	0,18	0,03	0,57	3,40	0,01	2,24	0	0	3,1	5,6	3,4	0,14		
377М	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36		
	хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,00	0,00	320,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16		
44М(423)	кондитерское изделие	30	1,21	1,75	52,35	103,2	0,09	0,08	0,0015	0,96	10,05	30,90	7,35	0,54		
итого:			18,62	20,51	106,86	561,05	0,26	24,05	320,00	4,08	101,40	274,82	58,52	4,70		
Неделя: вторая																
6-день 1 вариант																
239М	тефтели рыбные(горбуша)	100/50	6,61	6,44	9,41	122,00	0,06	1,15	0,015	0	51,05	97,9	16,28	0,5		
312М	картофельное пюре(каша пшеничная)	150	6,41	7,5	37,60	243,75	0,12	0	0	0,00	33,8	146,7	34,4	2,48		
71М	овощи свежие ***	50	0,18	0,03	0,57	3,40	0,01	2,24	0	0	3,1	5,6	3,4	0,14		
382М	какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8		
	хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,00	0,00	320,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16		
	пастила ванильная	20	0,1	0	12	48,5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1,50	1,00	0,25		
итого:			19,78	17,99	93,16	614,65	0,19	5,59	320,02	0,80	126,55	283,70	61,08	4,33		
7-день 3 вариант																
224М	запеканка творожно -морковная	150	11,03	9,83	31,70	258,75	0,07	1,20	0,04	0,00	114,92	151,30	23,78	1,11		
	сметана	20	0,39	2,25	0,54	24,30	0,00	0,06	15,00	0,05	13,20	9,15	1,35	0,03		
420К	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
	хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,00	0,00	320,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16		
	фрукты**	100	0,8	0,45	13,80	66,0	0,060	26,50	0,00	0,45	35,00	21,00	17,00	2,30		
итого:			14,69	13,03	77,04	487,45	0,13	27,79	335,04	1,30	193,82	208,25	43,53	3,88		
8-день 2 вариант																
443Л	плов из говядины	50/200	6,63	5,62	1,76	92,50	0,1	4,23	2,9	1,63	16,62	119,66	8,73	2,5		
71М	овощи свежие ***	50	0,18	0,03	0,57	3,40	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1,50	1,00	0,25		
379М	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,7	16	100,6	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14		
	хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,00	0,00	320,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16		
4М(471)	кондитерское изделие	30	1,21	1,75	52,35	103,2	0,09	0,08	0,0015	0,96	10,05	30,90	7,35	0,54		
итого:			13,6	10,6	86,7	378,1	0,2	5,6	322,9	3,4	175,1	266,1	31,1	3,6		
9-день 3 вариант																
309К	биточки рубленные куриные	100/7	8,04	9,07	9,50	152,00	0,06	0,53	0,03	0,00	35,37	54,58	11,98	0,76		
342М	макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,71	0,060	0,00	0,03	0,80	12,14	37,60	8,14	0,81		

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 классов

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
71М	овощи свежие ***	50	0,18	0,03	0,57	3,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1,50	1,00	0,25
421М	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,01	0,00	0,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	батон йодированный	20	0,132	0	16	65,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,32	2,66	1,32	0,26
	пастива	20	0,1	0	12	48,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1,50	1,00	0,25
итого:			15,43	16,24	84,43	545,93	0,16	1,86	0,07	0,80	190,64	38,84	2,74			
10-день 1 вариант																
3М	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0	0,02	
15М	сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54	0,005	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15		
175М	каша молочная "Дружба"	250	5,67	10,41	40,50	279,54	0,093	0,9	0,05	0,35	124,56	146,03	34,70	0,78		
376М	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
	хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,00	0,00	320,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16		
	фрукты **	130	0,8	0,45	13,80	66,0	0,060	26,50	0,00	0,45	35,00	21,00	17,00	2,30		
итого:			12,50	23,04	85,43	603,94	0,16	27,54	320,13	1,78	324,66	271,83	58,35	3,69		
	среднее за 10 дней		16,8	18,8	86,3	548,0	0,2	17,8	196,8	1,6	214,2	280,7	54,3	3,7		

Примечание: овощные закуски, салаты, следует корректировать с учетом сезонности в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08

Фрукты : яблоки, банан, киви, мандарин, груши
 Овощи свежие: огурец, помидор, перец болгарский