

СОГЛАСОВАНО

Руководитель управления Роспотребнадзора
По Республике Марий Эл

/С.И. Булатова/



Дк. Зорькина И.Б.У.З. Центр

информ. и инф. системы ВРМЭ

№ 2720 от 04.05.2019.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ «Руэмская средняя
общеобразовательная школа»

/Ю.А. Харужина/



Примерное меню

МОБУ «Руэмская средняя общеобразовательная школа»

для учащихся с 7 до 11 лет

Сезон: осень - зима - весна

№ рец. I	Здешь	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				B				8	9	10	11	12	13	14	15	
				4	5	6										
Завтрак																
2004 № 337		Яйцо варенное	40	5	4,6	0,28	64	0,03	-	0,1	0,18	22	0,08	4,8	1	
2004 № 302		Каша «Дружба» с маслом	200/10	4,4	8,6	31,7	229	0,08	2	0,04	0,09	183	174	33,5	0,4	
2004 № 693		Какао с молоком	200	4,9	5	32,6	190	0,062	1,95	0,02	-	181,4	148,1	24,82	0,4	
		Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,2	60	0,03	-	-	0,01	5	0,23	3,5	0,28	
		Итого:		16,2	18,4	76,78	543	0,202	3,95	0,16	0,28	391,4	322,41	66,62	2,08	
Обед																
2004 № 132		Распояник по-ленинградски с мясом со сметаной	20/10/200	8,36	10,4	20,9	214,2	0,27	106,6	0,08	0,22	142,06	185,74	73,78	4,28	
2004 № 450		Шницель	50	9,7	16,7	5,08	210,5	0,06	-	-	-	13,3	146,6	2,4	1,06	
2004 № 686		Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/10	4,95	4,05	34,3	197	0,21	-	0,01	0,09	11,34	1,95	77,98	2,62	
		Чай с лимоном	200/7/15	0,07	0,01	15,18	59,47	-	3,2	-	-	3,29	0,01	0,96	0,1	
		Хлеб ржаной	30	1,35	0,28	12,8	60,5	0,05	-	-	-	4,95	25,3	5,5	3,55	
		Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,2	60	0,03	-	-	0,02	5	0,23	4	0,3	
2004 214		Гарнировка капуста тушеная	50	1,5	1,36	7,01	45,7	0,05	36,62	0,005	0,03	27,5	0,62	16,97	0,55	
		Итого:		27,83	33	107,47	847,37	0,67	146,42	0,095	0,36	207,44	360,45	181,59	12,46	
Полдник																
2004 767		Булочка ванильная	100	7,9	8,5	58,1	34,3	0,11	-	0,06	0,03	15,54	0,8	10,48	0,85	
		Сок грушевый	200	1	-	18,2	76	0,02	4	-	0,02	14	0,2	8	0,6	
		Итого:		8,9	8,5	76,5	419	0,13	4	0,06	0,05	29,54	1	18,48	1,45	

Сезон: осень - зима - весна
 Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	2	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
				Б		Ж		У			В ₈	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
				4	5	6	7	8	9										10	11	12
Завтрак																					
2004	№3	Бутерброд горячий с сыром	60	8,53	12,7	14,65	206,61	0,04	0,26	0,06	0,06	164,25	0,28	14,93	0,72						
2004	Таб. №5 №302	Каша манная с маслом	200/10	4,8	8,2	30,4	222	0,03	1,98	0,04	0,01	16,78	0,36	5,35	0,25						
№648		Кисель из концентрата	200	0,02	-	42,2	162	-	-	-	-	9,65	-	0,03	-						
Итого:				13,35	20,9	87,25	590,61	0,07	2,24	0,1	0,07	190,68	0,64	20,31	0,97						
Обед																					
2004 г № 124		Щи из капусты с мясом со сметаной	20/200/10	13,15	8,79	11,75	158,66	0,38	82	0,08	0,23	97,6	250	84,1	3,72						
2004 № 492		Плов с курицей	250	27	14,8	47,3	437,5	0,13	2,57	0,04	0,2	28,84	6,41	64,98	3,8						
2004 №631/3		Компот из свежих яблок, груш	200	0,18	0,18	28,4	110,39	0,01	5,9	-	0,01	8,06	0,14	4,16	1						
		Хлеб ржаной	30	1,35	0,28	12,8	60,5	0,05	-	-	0,03	7,4	0,46	12,6	1						
		Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,2	60	0,03	-	-	0,02	5	0,23	4	0,3						
12 сб, 2010		Кукуруза консервированная	30	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06	5,58	0,4	-	11,2	3,47	11,2	0,4						
Итого:				45,31	27,96	117,27	886,63	0,66	96,05	0,52	0,49	158,1	260,71	181,04	10,22						
Полдник																					
2004 № 786		Булочка творожная	100	11,34	15,09	52,32	304,08	0,14	0,35	0,11	0,06	75,93	0,87	18,42	59,74						
		Сок ананасовый	200	1	-	18,2	76	0,02	4	-	0,02	14	0,2	8	0,6						
Итого:				12,34	15,09	70,52	380,08	0,16	4,35	0,11	0,08	89,93	1,07	26,42	60,34						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Ж				У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
4 день																
2004 №11	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	60	7,5	13,2	12,34	202,28	0,4			0,3	7	24,2	10	0,72		
2004 Табл. 5 № 302	Каша геркулесовая с маслом	200/10	6,27	12,33	30,78	217,46	0,15	1,31	0,04	0,05	35,12	0,45	1,86	1,22		
2004 №692	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,65	0,01	0,08	60,1	0,09	7,06	0,03		
	Итого:		16,27	29,13	71,82	571,74	0,57	1,96	0,05	0,43	102,22	24,74	18,92	1,97		
Обед																
2004 № 110	Борщ с мясом со сметаной	20/10/200	13,1	15,3	12,68	192,71	0,42	29,5	0,08	0,46	120,1	210,7	110,8	4		
2004 №466	Биточки паровые	50	10,5	9,8	7,06	167,68	0,08	0,17	0,05	0,14	30,26	6,06	17,24	1,38		
2004 №520	Картофельное пюре с/м	150/10	3,15	9,37	22,2	189	0,12	25,8	0,04	-	36,9	1,71	32,02	1,17		
№ 638/3	Компот из кураги с/м, решетур	200	1,6	-	27,4	110,8	0,02	0,65	0,01	0,08	60,1	0,05	7,06	0,03		
	Хлеб ржаной	30	1,35	0,28	12,8	60,5	0,05	-	-	-	4,95	25,3	5,5	3,55		
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,2	60	0,03	-	-	0,02	5	0,23	4	0,3		
сб.2010 г.12	Дл. кукуруза консервированная	25	0,8	1,85	2,41	29,7	0,06	5,58	0,4	-	11,2	3,47	11,7	0,4		
	Итого:		32,4	36,8	96,75	810,39	0,78	61,7	0,58	0,7	268,51	247,52	188,32	10,83		
Полдник																
	Печенье	50	3,7	5,9	37,2	259	0,04	-	-	0,03	14,5	0,3	10	1		
	Сок яблочный	200	-	-	23	92	0,02	4	-	0,02	14	0,2	8	0,6		
	Итого:		3,7	5,9	60,2	351	0,06	4	0	0,05	28,5	0,5	18	1,6		

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б					У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	Ж	У										
1	2	3	4	5	Ж	У	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
5летн.																
2004 № 10	Бульон с говядиной и сыром	60	8,53	12,7		14,65	206,61	0,04	0,26	0,06	0,06	164,25	0,28	14,93		0,72
2004 Тас, №5 №302	Каша рисовая с маслом	200/10		3,8	9,88	28,13	219,15	0,02	0,98	0,04	0,02	14,01	0,46	12,74		0,25
1996 630	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,25		85,83	0,02	-	0,01	0,08	60,1	0,05	7,06		0,03
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3		119	0,03	-	-	0,01	5	0,23	3,5		0,28
	Итого:		17,53	24,58	84,53	630,59	0,11	1,24	0,11	0,17	243,56	1,02	38,23	1,28		
Обед																
2004 №140	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	20/200	12,06	12,62	15,72	203,72	0,25	26,75	0,08	0,28	0,28	117,19	211,55	104,53		3,59
2004 №436	Жаркое по-домашнему	250	29,62	29,02	19,75	347,81	0,17	36,24	0,09	0,23	0,23	46,59	8,89	44,41		2,3
2004 № 638,3	Компот из яблок	200	1,6	-	66	106	0,3	-	-	0,16	-	16	258	84		6
	Хлеб ржаной	30	1,35	0,28	12,8	60,5	0,05	-	-	-	-	4,95	25,3	5,5		3,55
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,2	60	0,03	-	-	0,02	-	5	0,23	4		0,3
1994 П-24	Овурлы свежее или консервированное	25	1,8		2,5	3,5	0,01	2,5	2,5	-	-	5,8	10,5	3,5		0,2
	Итого:		48,33	42,12	128,97	781,53	0,81	65,49	2,67	0,69	195,53	514,47	245,94	15,94		
Полдник																
2004 № 806	Корж молочный	75	4,66	7,68	51,03	288	0,07	0,1	0,04	0,05	0,05	19,02	0,53	7,89		0,66
2004 № 697	Молоко кипяченое	200	11,84	13,52	19,84	62	0,04	1,37	0,02	0,17	0,17	126,6	0,11	14,77		0,07
	Итого:		16,5	21,2	70,87	350	0,11	1,47	0,06	0,22	0,22	146,52	0,64	22,66		0,73

№ рсч.	Прiem пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б				У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			4	5	6											7
Завтрак																
6 день																
2004 №1	Вутерброд с маслом	30 шт.	1,1	9	6,8	115	0,03	-	0,04	0,01	6,45	0,26	6,95	0,55		
2004 Таб. № 5 № 302	Каши пшеница с маслом	200/10	6,44	11,46	35,96	271,71	0,13	-	0,04	0,03	23,73	0,6	27,13	0,85		
2004 № 648	Кисель	200	0,02	-	42,2	162	-	-	-	-	9,65	-	0,03	-		
	Итого:		7,56	20,46	84,96	548,71	0,16	0	0,08	0,04	39,83	0,86	34,11	1,4		
Обед																
2004 № 139	Суп гороховый с маслом	20/200	12,38	7,24	15,58	164,15	1,6	20	0,09	0,16	211,36	483,19	55,29	3,62		
2004 № 437	Тушица из мяса	50/50	20,4	21,05	5,55	291,85	0,08	2,29	0,01	0,16	17,13	5,2	26,28	3,1		
2004 № 511	Рис отварной с маслом	150/7	2,85	4,05	28,98	160,11	0,04	-	0,02	0,01	4,4	6,48	20,28	0,02		
2004 № 685	Чай сладкий	200/15	0,4	-	15,9	50	-	-	-	-	9,65	-	0,03	-		
	Хлеб ржаной	30	1,35	0,28	12,8	60,5	0,05	-	-	-	4,95	25,3	5,5	3,55		
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,2	60	0,03	-	-	0,02	5	0,23	4	0,3		
2004 №531	Морковь тушеная	50	0,37	0,91	5	28	0,02	1,5	-	-	1,5	1,2	1,3	0,3		
	Итого:		39,65	33,79	96,01	823,61	1,82	23,79	0,12	0,35	267,49	521,6	124,38	10,89		
Полдник																
2004 746, 747	Колбаса, зачищенная в тесте	100	10,65	24,83	26,46	254,64	0,21	-	-	0,13	29,88	1,98	18,2	1,44		
	Сок грушевый	200	1	-	18,2	76	0,02	4	-	0,02	14	0,2	8	0,6		
	Итого:		11,65	24,83	44,66	330,64	0,23	4	0	0,15	43,88	2,16	26,2	2,04		

№ рецепта	Грибы, птицы, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б			Ж				У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			4	5	6	3	4	5													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
2004	№ 2	40	2,4	0,84	6,2	130	0,4	-	-	0,3	7	24,2	10	1,3							
2004	Таб. № 5	200/10	6,62	5,4	45,74	262,7	0,29	-	0,02	0,12	15,12	2,62	103,98	3,41							
2004	№ 693	200	4,9	5	32,5	190	0,062	1,95	0,02	-	181,4	148,1	24,82	0,4							
	Итого:		13,92	11,24	84,44	582,7	0,752	1,95	0,04	0,42	203,52	174,92	138,8	5,11							
Обед																					
2004	№ 124	20/10/200	13,15	8,79	11,75	158,66	0,38	80	0,08	0,23	97,6	250	84,1	3,72							
2004	№ 450	50	9,7	16,7	5,08	210,5	0,09	-	-	-	20	220	3,6	1,6							
2004	№ 332	150/5	5,1	9,15	34,2	200,5	0,09	-	0,02	0,02	10,9	0,6	8,2	0,8							
№ 631/3	200	0,18	0,18	0,18	28,4	111,39	0,01	5,9	-	0,01	8,06	0,14	4,16	1							
	30	1,35	0,28	0,28	12,8	60,5	0,05	-	-	-	4,95	25,3	5,5	3,55							
	30	1,9	0,2	12,2	60	0,03	-	-	-	0,02	5	0,23	4	0,3							
2004	№ 536	50	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	-	0,8	21,09	24,58	12,54	0,8							
	Итого:		32,24	38,95	109,45	857,89	0,66	91,6	0,1	1,08	167,6	520,85	122,1	11,77							
Полдник																					
	Вафли	50	2,05	11,6	33,7	263,56	0,02	-	-	0,005	16,5	16,5	1	0,3							
	Сок ананасовый	200	1	-	18,2	76	0,02	4	-	0,02	14	0,2	8	0,6							
	Итого:		3,05	11,6	51,9	341,56	0,04	4	0	0,025	30,5	16,7	9	0,9							

№ рец.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж			У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	4	5										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
8 день																
2004 №3	Бутерброд с маслом с сыром	10/20/21	6,9	14,4	12,6	199	0,05	0,6	0,02		230,8	165,7	27,6	0,9		
2004 Таб. № 5 № 302	Каша манная с маслом	200/10	4,8	8,2	30,4	222	0,03	1,98	0,04	0,01	16,78	0,36	5,35	0,25		
2004 №692	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	1,6	23,31	104,8	0,02	0,65	0,01	0,08	60,1	0,09	7,06	0,03		
	Итого:		13,1	24,2	66,31	525,8	0,1	3,23	0,07	0,09	307,68	166,15	40,01	1,18		
Обед																
2004 № 133	Суп картофельный с рыбой	20/200	11,2	9,4	25,4	233	0,25	26,75	0,08	0,28	117,19	261,35	104,53	3,59		
2004 № 373	Рыба, припущенная в молоке	50/15	15,72	13,8	4,8	147,9	0,23	1,75	0,04	0,21	48,9	2,77	37,3	0,77		
2004 № 520	Картофельное пюре с/м	150	3,15	9,37	22,2	189	0,12	25,8	0,04	-	36,9	1,71	32,02	1,17		
2004 № 638	Компот из кураги	200	1,6	-	27,4	126	0,02	0,65	0,01	0,08	60,1	0,05	7,06	0,03		
	Хлеб ржаной	30	1,35	0,28	12,8	60,5	0,05	-	-	-	4,95	25,3	5,5	3,55		
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,2	60	0,03	-	-	0,02	5	0,23	4	0,3		
T-24 1994г.	Огурцы свежие или консервированные	25	0,8	-	2,5	3,5	0,01	2,5	2,5	-	5,8	10,5	3,5	0,2		
	Итого:		35,72	33,05	107,3	819,9	0,71	57,45	2,67	0,59	278,84	301,91	193,91	9,61		
Полдник																
2004 736, 757	Пирожки с картошкой	75	4,2	3,3	46,6	232,5	0,8	0,3	0,02	11,1	34,7	57,5	9,1	0,6		
	Сок яблочный	200	-	-	23	92	0,02	4	-	0,02	14	0,2	8	0,6		
	Итого:		4,2	3,3	69,6	324,5	0,82	4,3	0,02	11,12	48,7	57,7	17,1	1,2		

№ рец.	Пресс-пудинг, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б					В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
9 день																
2004 № 337		40	5	4,6	0,28	62,8	0,03	-	0,1	0,18	22	0,08	4,8	1		
2004 Таб. №5 №302	Каши «Геркулес» с маслом	200/10	6	11,2	26,4	238	0,08	2	0,04	0,09	183	174	33,5	0,4		
2004 № 694	Какао со стуженным молоком	200	4,9	5,15	22,6	190	0,062	1,95	0,02	-	181,4	148,1	24,82	0,4		
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,2	60	0,03	-	-	0,01	5	0,23	3,5	0,28		
	Итого:		17,8	21,15	61,48	550,8	0,202	3,95	0,16	0,28	391,4	322,41	66,62	2,08		
Обед																
2004 № 132	Рассолник ленинградский с мясом со сметаной	20/10/200	8,36	10,4	20,9	214,2	0,27	106,6	0,08	0,22	142,06	185,74	73,78	4,28		
2004 № 511	Рис отварной с маслом	150/7	2,85	4,05	28,98	150,11	0,04	-	0,02	0,01	4,4	6,48	20,28	0,02		
2004 № 487	Кури отварные	75	19,3	16,9	0,52	288,86	0,09	-	0,04	0,15	14,45	6,3	19,61	1,34		
2004 № 686	Чай с лимоном	200/7/15	0,07	0,01	15,18	59,47	-	3,2	-	-	3,29	0,01	0,96	0,1		
	Хлеб ржаной	30	1,35	0,28	12,8	60,5	0,05	-	-	-	4,95	25,3	5,5	3,55		
2004 №531	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,2	60	0,03	-	-	0,02	5	0,23	4	0,3		
	Морковь тушеная с яблоками	50	0,37	0,91	5	28	0,02	1,5	-	-	1,5	1,2	1,3	0,3		
	Итого:		34,2	32,75	95,58	658,14	0,5	111,3	0,14	0,4	189,15	225,26	137,13	9,89		
Полдник																
2004 №366	Запеканка из творога со стуженкой	75/18	20,45	8,82	45,82	219	0,09	1,08	0,19	0,49	287,51	0,83	47,66	0,63		
№6648	Кисель из концентрата	200	0,02	-	42,2	16,2	-	-	-	-	9,65	-	0,03	-		
	Итого:		20,47	8,82	88,02	381	0,09	1,08	0,19	0,49	297,16	0,83	47,69	0,63		

