

муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Сенькинская средняя общеобразовательная школа»
(МОБУ «Сенькинская средняя общеобразовательная школа»)

Утверждаю:

_____ Л. И. Иванова

**Меню приготавливаемых блюд
муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения
«Сенькинская средняя общеобразовательная школа»
(МОБУ «Сенькинская средняя общеобразовательная школа»)**

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: понедельник
Неделя: первая
12 лет и старше

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Ма сса пор ции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
337	Яйцо вареное	40	5,1	9,2	1,3	63	0,07	0	0	0	0	192	12	2,5
302	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	200	20	18,7	32	229,08	0,08	2	0,86	0,04	18,3	17,4	33,5	0,4
# 375/378	Чай с молоком	180	1,52	1,35	15,9	81	0	1,33	0	0	126,6	29,6	15,4	0,41
# 338	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,6	0,6	14,7	70,3	0,04	15	0,3	0,07	24	16,5	13,5	3,3
ТН	Хлеб пшеничный	50	7,5	0,7	48,2	187,6	0,04	0	0,42	0	10,1	45	16	2,24
			34,72	30,55	112,10	630,98	0,23	18,33	1,58	0,11	179,00	300,50	90,40	8,85
	Обед													
139	Суп картофельный с бобовыми (горох), с говядиной тушеной	250	12,1	11,6	22,3	244	0,07	0	0	0,7	16	165	18	1,6
451	Котлета рубленая (из говядины)	100	12,24	13,31	10,05	189,7	0,06	0,16	0,3	16	35,2	76,8	20,8	1,76
332/516	Макароны отварные с маслом сливочным	200	13,6	12,1	39,7	201,33	0,21	0	0	0,021	20,4	30,9	16,3	2,84
648	Кисель плодово- ягодный из концентрата	200	0,24	0,12	35,8	145,08	0	80	0,96	0	9,65	8,2	0,03	0,53
ТН	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0,7	0	8,08	42,16	9,16	5,9
			41,68	37,83	139,65	883,11	0,46	87,16	2,37	27,321	114,98	406,56	92,49	15,22
	Итого		76,6	68,38	251,75	1514,09	0,69	105,49	3,95	27,43	293,98	707,06	182,89	24,07

День: вторник

Неделя: первая

12 лет и старше

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Ма сса пор ци и (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
3	Бутерброд с сыром	30/ 20	6,89	6,77	15,4	151,4	0,03	0,14	0	52	181,7	119,5	10,9	0,56
302	Каша пшённая на молоке с маслом сливочным	250	7,55	4,95	45,7	353,15	0,27	2,57	1,06	3,96	274,36	390,5	0	2,6
693	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	187	0,02	1,33	0,36	0	133,3	111	25,5	2
	Хлеб пшеничный	50	7,5	0,7	48,2	187,6	0,04	0	0,42	0	10,1	45	16	2,24
			18,22	12,39	87,1	691,55	0,32	4,04	1,42	55,96	589,36	621	36,4	5,16
	Обед													
110/10 7	Борщ с капустой и картофелем на бульоне из кур с мясом птицы, со сметаной	200	13,6	11,7	13,8	215	31	0,105	2,75	0,9	51,2	0,8	18,6	96,7
371	Рыба припущенная	100	18,1	19,6	0,3	160,5	0,1	1,3	0,5	0,01	181,4	148,1	24,82	0,4
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	15,4	43,3	110,7	185,9	0,19	39,8	0	0,3	178,2	234,2	11,4	1,27
515	Бобовые отварные (кукуруза сахарная консервированная)	50	0,63	1,23	3,24	26,7	0	0,51	0	0	0,6	12,3	3,3	0,06
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	42,4	124	66,9	9	0,4	2,1	0,02	0	0	0
ТН	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0,7	0	8,08	42,16	9,16	5,9
			56,53	79,76	226,24	983,6	98,2 9	50,765	5,66	3,31	422	549,76	79,48	105,98
	Итого		74,8	92,2	313,3	1675,2	98,6	54,8	7,1	59,3	1011,4	1170,8	115,9	111,1

День: среда
Неделя: первая
12 лет и старше

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/20	1	6,8	9,9	158	0,05	0	0	0	0,9	50,6	11,4	1,6
366	Запеканка из творога, со сгущён. Молоком	150	27	19,5	34,6	424	0,08	0,56	0,65	115,6	276	321,6	39,88	0,83
692	Кофейный напиток с молоком	200	7,17	5,5	19,2	152	0,03	0,25	0,06	0	59,8	103,4	14,6	0,9
	Хлеб пшеничный	50	7,5	0,7	48,2	187,6	0,04	0	0,42	0	10,1	45	16	2,24
			35,17	31,8	63,7	734	0,16	0,81	0,71	115,6	336,7	475,6	65,88	3,33
	Обед													
140/107	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из кур с мясом птицы, со сметаной	250	14,5	9	21,7	229	0,05	7,98	0,57	0,55	33,06	131,7	23,09	1,99
454	Котлета по-хлыновски	100	15	22	20,2	183	0,8	0,15	38	0	73,2	1,3	200	0,6
297/508	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	9,6	24	143	193,44	0,86	0	1,6	0	40	596	400	13,4
638	Компот из кураги	200	0,4	0	15,1	59,03	0	0	0	0	0,3	0	0	0,05
ТН	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0,7	0	8,08	42,16	9,16	5,9
			43,2	55,7	232,8	765,47	1,82	12,6	42,19	0,55	168,17	841,36	653,94	24,11
	Итого		78,37	87,5	301,3	1501,47	2,0	13,4	42,9	116,2	504,9	1317,0	719,8	27,4

День: четверг

Неделя: первая

12 лет и старше

№ реп	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
302	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	200	5,73	12,3	32,46	263,6	0,08	1,21	1,06	0,04	15,05	0,5	1,47	1,28
6	Бутерброд с сыром	20/30	3,33	4,78	10,29	97,55	0,05	0	0	0	6,65	34,9	5,15	0,49
693	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	187	0,02	1,33	0	0	133,3	111	25,5	2
ТН	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0,4	0	0	1,2	5,5	25	4,5	0,4
	Хлеб пшеничный	50	7,5	0,7	48,2	187,6	0,04	0	0,42	0	10,1	45	16	2,24
			15,79	20,10	106,2 5	731,15	0,55	2,54	1,06	1,24	160,50	171,40	36,62	3,68
	Обед													
124	Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной тушеной	200	7,9	10,3	10	165	0,25	25,9	0	0,09	121	210,7	110,8	4
487	Птица отварная	100	12,24	13,31	10,05	189,7	0,06	0,16	0,3	16	35,2	76,8	20,8	1,76
511	Рис отварной с маслом сливочным	200	5	6,2	61,4	304	0,04	0,03	0,02	0	6	83,1	27	0,55
515	Бобовые отварные (горошек зеленый консервированная)	50	0,9	1,17	1,89	21,6	0,02	2,34	0	0,02	6	18,9	5,7	0,38
707	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	18,1	76	0,02	4	0	0	14	0,2	8	0,6
ТН	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0,7	0	8,08	42,16	9,16	5,9
			34,68	35,62	157,2	1032,3	0,5	33,78	1,23	16,2	231,82	514,76	198,6 4	14,44
	Итого		50,5	55,7	263,5	1763,5	1,1	36,3	2,3	17,4	392,3	686,2	235,3	18,1

День: пятница
Неделя: первая
12 лет и старше

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7,9	24,7	141	0,07	0,02	1,3	0,02	123,5	104,5	16,6	0,3
375/ 378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0	1,33	0	0	126,6	29,6	15,4	0,41
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,6	0,6	14,7	70,3	0,04	15	0,3	0,07	24	16,5	13,5	3,3
	Хлеб пшеничный	50	7,5	0,7	48,2	187,6	0,04	0	0,42	0	10,1	45	16	2,24
			16,62	10,64	55,3	292,3	0,28	16,35	7,05	0,24	490	367,6	88,4	5,75
	Обед													
719	Пельмени отварные в бульоне	100	25,88	10,4	39,6	252	0,2	0,2	0,5	1,30	22,7	140,5	19,1	1,8
461/ 587	Тефтели из говядины с соусом (1 вариант)	100	15,9	18,8	15,1	294	0,04	0,14	0,02	0	19,65	106,75	10,8	1,11
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	15,4	43,3	110,7	185,9	0,19	39,8	0	0,3	178,2	234,2	11,4	1,27
78	Икра свекольная	100	1,2	3,8	6,5	66	0,01	8,3	0	0	23,5	27	16,35	1
684/ 685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	2	0	2,5	2,5	4	2,5	0,4
ТН	Хлеб ржаной	100	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0,7	0	8,08	42,16	9,16	5,9
			65,38	77,88	240,8	1092,9	0,54	50,44	1,58	4,1	255,53	605,21	80,71	13,08
	Итого		74,52	87,76	296,09	1385,25	0,8	66,8	8,6	4,3	745,5	972,8	169,1	18,8

День: понедельник
Неделя: вторая
12 лет и
старше

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
302	Каша манная с маслом	200	9,1	16,5	20,06	249	0,06	0,04	1,3	0,02	128	118,5	19,6	0,4
692	Кофейный напиток на молоке	180	7,2	9,37	68,4	155,2	0,03	1,47	0	0	158,7	132	29,33	2,4
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/30	1	6,8	9,9	158	0,05	0	0	0	0,9	50,6	11,4	1,6
# 338	Фрукты свежие (груши)	80	0,5	0,2	18,2	85,5	0,01	6,45	1,5	0,18	13,5	42	10,5	0,27
	Хлеб пшеничный	50	7,5	0,7	48,2	187,6	0,04	0	0,42	0	10,1	45	16	2,24
			17,8	32,87	116,56	647,7	0,15	7,96	2,8	0,2	301,1	343,1	70,83	4,67
	Обед													
132	Рассольник ленинградский,	200	9,2	12,5	20,4	233	0,12	12,7	1,5	0,01	27,5	92,8	34,25	1,25
**290/ 354	Птица тушеная, с соусом сметанным	100	17,65	14,58	4,7	221	0,05	0,02	0	43	54,5	132,9	20,3	1,62
332/51 6	Макароньы отварные с маслом сливочным	200	13,6	12,1	39,7	201,33	0,21	0	0	0,021	20,4	30,9	16,3	2,84
703	Напиток из сиропа	200	0	0	21,4	81	0,02	4	0,16	0,01	14	14	8	2,8
ТН	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0,7	0	8,08	42,16	9,16	5,9
			47,88	41,99	143,34	975,31	0,5	17,23	2,72	43,041	125,98	375,66	102,71	16,07
	Итого		65,68	74,86	259,9	1623,01	0,65	25,19	5,52	43,24	427,08	718,76	173,54	20,74

День: вторник
Неделя: вторая
12 лет и
старше

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порци и (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
337	Яйцо вареное	40	5,1	9,2	1,3	63	0,07	0	0	0	0	192	12	2,5
302	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	200	11,32	7,42	68,64	257,89	0,27	2,57	1,06	39,6	274,36	390,5	98,5	2,6
693	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	187	0,02	1,33	0	0	133,3	111	25,5	2
ТН	Хлеб пшеничный	100	7,5	0,7	48,2	187,6	0,04	0	0,42	0	10,1	45	16	2,24
			27,7	17,99	144,1 4	695,49	0,4	3,9	1,48	39,6	417,76	738,5	152	9,34
	Обед													
139	Суп картофельный с бобовыми (горох), с говядиной тушеной	250	12,1	11,6	22,3	244	0,07	0	0	0,7	16	165	18	1,6
451	Шницель рубленый (из говядины)	100	12,24	13,31	10,05	189,7	0,06	0,16	0,3	16	35,2	76,8	20,8	1,76
297/50 8	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	9,6	24	143	193,44	0,12	0	0	0,02	220	272	201	3,2
536	Свекла тушеная	50	0,54	1,14	3,27	25,5	0,01	6	0	0	22,2	25,8	13,2	0,84
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	42,4	124	66,9	9	0,4	2,1	0,02	0	0	0
ТН	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,7	61,8	0,04	0	0,42	0	10,1	45	16	2,24
			41,72	53,77	266,0 2	1016,44	67,2 8	22,72	1,93	18,97	310,45	661,8	291,1	11,87
	Итого		69,42	71,76	410,1 6	1711,93	67,6 8	26,62	3,41	58,57	728,21	1400,30	443,1 0	21,21

День: среда
Неделя: вторая
12 лет и старше

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
413	Бутерброд с сыром	20/30	2,88	1	7,44	196,8	0,5	0	0,4	0	8,4	29,1	12	1,56
302	Каша пшённая на молоке с маслом сливочным	150	6,1	4	36,96	285,24	0,22	2,08	0,86	32	221,6	315,4	79,6	2,1
# 375/378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0	1,33	0	0	126,6	29,6	15,4	0,41
338	Фрукты свежие	100												
ТН	Хлеб пшеничный	50	7,5	0,7	48,2	187,6	0,04	0	0,42	0	10,1	45	16	2,24
			18	7,05	108,5	750,64	0,76	3,41	1,68	32	366,7	419,1	123	6,31
	Обед													
124/107	Щи из свежей капусты с картофелем, на бульоне из кур с мясом птицы, со сметаной	250	13,6	10,8	10,7	197	0,07	20	0,25	0,12	56,25	65	28,7	1
394	Тефтели рыбные	100	6,2	4,3	6,4	92	0,04	3,85	1,55	0,04	14	79,2	20,6	0,6
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	15,4	43,3	110,7	185,9	0,19	39,8	0	0,3	178,2	234,2	11,4	1,27
638	Компот из кураги	200	1,2	18,6	49,2	130	0,02	8	0	0	320	260	203	6,4
ТН	Хлеб ржаной	30	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0,7	0	8,08	42,16	9,16	5,9
			40,1	77,7	209,8	707,9	0,44	75,34	3,13	0,57	614,17	762,36	297,74	17,94
	Итого		58,1	84,75	318,3	1458,54	1,20	78,75	4,81	32,57	980,87	1181,46	420,74	24,25

День: четверг
Неделя: вторая
12 лет и старше

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
160	Суп молочный с макаронными изделиями	150	7	7,9	24,7	141	0,07	0,02	1,3	0,02	123,5	104,5	16,6	0,3
692	Кофейный напиток на молоке	200	7,2	9,37	68,4	155,2	0,03	1,47	0	0	158,7	132	29,33	2,4
3	Бутерброд с маслом сливочным	30/20	6,89	6,77	15,4	151,4	0,03	0,14	0	52	181,7	119,5	10,9	0,56
# 338	Фрукты свежие (банан)	100	2,26	0,76	28,5	141,76	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
	Хлеб пшеничный	50	7,5	0,7	48,2	187,6	0,04	0	0,42	0	10,1	45	16	2,24
			21,09	24,04	108,5	589,36	0,13	1,63	1,3	52,02	463,9	356	56,83	3,26
	Обед													
110	Борщ с капустой и картофелем, с говядиной тушеной, со сметаной	250	10,9	6,9	25	182	31	0,105	0	0,9	51,2	8	18,6	96,7
437	Гуляш (из мяса птицы)	100	12,11	10,06	2,39	138,24	0,09	2,4	0	0,01	24,9	19,8	21,6	1,43
511	Рис отварной с маслом сливочным	200	5	6,2	61,4	304	0,04	0,03	0,02	0	6	83,1	27	0,55
703	Напиток из сиропа	200	0	0	21,4	81	0,02	4	0,16	0,01	14	14	8	2,8
ТН	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0,7	0	8,08	42,16	9,16	5,9
			31,71	23,86	142,99	1019,04	31,25	6,535	1,64	0,92	105,08	217,66	99,76	112,98
	Итого		52,8	47,9	251,49	1608,40	31,38	8,17	2,94	52,94	568,98	573,66	156,59	116,24

День: пятница
Неделя: вторая
12 лет и старше

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
366	Запеканка из творога с повидлом	150	28	5	54	488	0,47	78,33	0,08	0,76	273,46	340,28	40	1,13
2	Бутерброд с маслом	20/30	6,89	6,77	15,4	151,4								
684/686	Чай с лимоном	200	0,1	0	14,1	57,11	0	3,2	0	0	3,3	0,01	3,5	0,28
1	Фрукты свежие	100	1	6,8	9,9	158	0,05	0	0	0	0,9	50,6	11,4	1,6
	Хлеб пшеничный	50	7,5	0,7	48,2	187,6	0,04	0	0,42	0	10,1	45	16	2,24
			35,99	18,57	93,4	854,51	0,52	81,53	0,08	0,76	277,66	390,89	54,9	3,01
	Обед													
*209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,34	0	4,95	31,9	129,96	40,01	1,61
498	Котлеты куриные рубленые	100	8,5	10,7	9,7	169,57	27,3	0	0,04	0,7	15,37	77,88	9,82	0,88
516	Макароны отварные с маслом сливочным	200	13,6	12,1	39,7	201,33	0,21	0	0	0,021	20,4	30,9	16,3	2,84
648	Кисель из крахмала	200	0,24	0,12	35,8	145,08	0	80	0,96	0	9,65	8,2	0,03	0,53
ТН	Хлеб ржаной	50	3,7	0,7	32,8	103	0,05	0	0,7	0	8,08	42,16	9,16	5,9
			33,33	29,32	134,99	767,48	27,77	100,64	2,08	5,811	110,78	370,3	103,63	14,4
	Итого		69,32	47,89	228,39	1621,99	28,29	182,17	2,16	6,57	388,44	761,19	158,53	17,41