

СОГЛАСОВАНО



Руководитель управления
Роспотребнадзора по ЧР
Булатова С.И./

« » 20 г.

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБОУ «Медведевская
средняя общеобразовательная школа № 3»

« » 20 г.

**Примерное меню и пищевой ценности
приготовляемых блюд.**

Возрастная категория: с 11 лет и старше

День: понедельник Неделя: первая Возрастная категория: с 11 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	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	Завтрак																				
	2	3	4	5	6	7															
302	Каша молочная рисовая с\м	200\10	9.15	6.0	55.44	208.3	0.22	2.08	32	0.86	221.6	315.4	79.6	2.1							
692	Кофейный напиток	200	3.6	2.67	29.2	155.2	0.03	1.47	-	-	158.7	132	29.4	2.4							
1	Бутерброд с маслом сливочным	40\10	1.22	7.42	10.01	168	0.4	-	40	0.3	7	24.2	10	1.24							
	Итого:		14.0	16.1	94.7	531.5															
	Обед																				
140	Суп картофельный на бульоне мясном с макаронными изделиями	250\2,7	2.98	18.8	15.7	144.63	0.15	5.83	-	2.45	41.48	137.78	38.25	1.38							
413	Сосиска отварная	50	9.4	15	0.8	175.8	0.06	0.16	16	0.3	35.2	76.8	20.8	1.76							
508	Каша рассыпчатая гречневая с\м	150\10	0.24	0.12	35.76	145.08	0.16	-	-	-	15.33	23.2	12.27	2.13							
582	Соус белый основной	50	1	4.3	2.4	53	0.01	1.1	2	0.13	10.4	18.6	15	1.54							
536	Д.г.свекла тушеная	20	0.43	1.82	2.51	28.17	0.01	5.7	-	0.8	21.09	24.58	12.54	0.8							
638	Компот из чернослива	200	1.16	0.3	47.3	196.38	-	43.13	-	-	12	8	6	0.8							
	Хлеб ржаной	60	2.24	0.44	19.7	123.6	0.04	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24							
	Хлеб пшеничный	60	3.1	0.88	21.1	134	0.04	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24							
	Итого:					1.000.66															
	Всего:		34.55	57.8	309.9	1.532.20	1.2	58.47	0.90	8.56	961.17	1314.4	256.8	14.6							

	Вторник																					
		Завтрак																				
311	Каша молочная манная с\м	200\10	9.15	6	55.36	285.24				0.22	2.08	3.2	0.86	221.6	315.4	79.6					2.1	
685	Чай с сахаром	200\15	1.06	-	19.74	143.2				-	2.13	-	-	15.33	23.2	12.27					2.2	
3	Бутерброд с сыром	40\10	9.28	11.8	-	161.5				0.01	0.14	0.52	0.1	176	100	7					0.2	
	Итого		19.49	17.8	75.1	428.44																
	Обед																					
139	Суп картофельный на мясном бульоне с бобовыми	250\2.7	8.54	19.0	19.23	88.9				0.3	2	-	-	13	200	173					1.0	
498	Котлета рубленая	50	12.16	10.8	11	189.7				0.7	3	-	3.1	122	107	52					1.8	

516	Макарони отварные с\м	150\10	10.2	9.1	29.8	151				0.15	31.3	0.24	-	184	9	1.0						
638	Компот из кураги	200	1.16	0.3	47.3	196.38				-	-	-	-	112	108	-					0.8	
587	Соус томатный	50	1.3	2.4	4.2	44				0.01	1.1	2	0.13	10.4	18.6	15					1.54	
214	Д.г.капуста тушеная	20	4.35	12	33.2	129.12				0.06	32.4		1.65	113.7	89.3	42.9					3.45	
	Хлеб ржаной	60	2.24	0.44	19.7	123.6				0.04	-	-	0.36	9.2	42.4	10					1.24	
	Хлеб пшеничный	60	3.1	0.88	21.1	134				0.04	-	-	0.36	9.2	42.4	10					1.24	
	Итого:					778.10																
	Всего:		62.54	72.72	299.1	1.206.50				1.5	64.2	0.6	9.56	992.4	1542	216.7						13.6

Среда

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак 2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
302	Каша молочная геркулесовая с/м	200\10	6.1	4	36.96	285.24	0.22	2.08	32	0.86	221.6	315.4	79.6	2.1		
694	Какао с молоком сгущенным	200	3.6	2.67	29.2	155.2	0.03	1.47	-	-	158.7	132	29.4	2.4		
2	Бутерброд с повидлом	40\20	2.4	0.84	6.2	164	0.4	-	-	0.3	7	24.2	10	1.3		
	Итого		12.1	7.51	72.36	604.5										
	Обед															
135 107 437	Суп из овощей на курином бульоне Гуляш	250\25 50\50	5.44	16.5	14.3	153	0.08	18.5	-	2.38	33.98	47.43	22.2	0.8		
520	Картофельное пюре с/м	150\10	6.3	17	43.5	109.7	0.06	-	-	-	110	136	29	1.9		
12 сб.2010 638	Д.г.кукуруза консервированная Компот из изюма	20 200	1.73	3.71	4.82	59.58	0.06	5.58	0.4		11.2	3.47	11.7	0.4		
	Хлеб ржаной	60	1.16	0.3	47.3	196.38	0.02	25.8	-	0.2	5.84	46	33	1		
	Хлеб пшеничный	60	2.24	0.44	19.7	123.6	0.04	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24		
	Итого:		3.1	0.88	21.1	134	0.04	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24		
	Всего:		37.94	60.4	231.4	1.517.10	0.96	64.5	0.5	9.75	999.8	1517.5	247.9	12.7		

Четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Завтрак 2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
302	Каша молочная пшеница с/м	200\10	6.1	4	36.96	285.24	0.22	2.08	32	0.86	221.6	315.4	79.6	2.1
692	Кофейный напиток	200	3.78	0.67	26	187	0.02	1.33	-	-	133.3	111	25.5	2
1	Бутерброд с маслом сливочным	40\10	1.22	7.42	10.01	168	0.4	-	40	0.3	7	24.2	10	1.24
	Итого		11.1	12.09	72.7	640.24								
	Обед													
124 106	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250\2.7\20	5.8	19.7	8.55	142.48	0.04	0.95	-	0.33	34.5	203.2	15.7	0.6
374	Рыба, тушеная с овощами	60	10.7	13.5	7.5	125	0.07	0.35	9.7	0.5	43.1	136.5	20.9	0.6
511	Рис отварной с/м	150\10	3.67	5.42	36.7	210.11	0.03		27	0.6	2.61	61.5	19.1	0.53
34сб.2010	Д.г.зеленый горошек	20	1.5	2.6	3.1	41.8	0.11	11	0.68	-	21.45	59.95	20.8	-
648	Кисель из концентрата плодовых ягод. экст.	200	0.24	0.12	35.8	145.08	-	80	-	0.96	0.18	8.2	6.4	0.53
	Хлеб ржаной	60	2.24	0.44	19.7	123.6	0.04	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24
	Хлеб пшеничный	60	3.1	0.88	21.1	134	0.04	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24
	Итого:					922.07								
	Всего:		38.35	54.75	205.5	1.562.30	0.97	59.4	0.44	9.46	1093	1525	239	12.6

Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
315	Залеканка рисовая творожная с\м	200\10	25.02	17.28	36.18	300.32	0.11	0.36	108	1.44	234	315.4	39.6	1.6		
693	Какао с молоком	200	7.2	9.37	68.4	155.2	0.03	1.47	-	-	158.67	132	29.33	2.4		
3	Бутерброд с сыром	40\10	9.28	11.8	-	161.5	0.01	0.14	52	0.1	176	100	7	0.2		
	Итого : Обед		41.5	38.45	104.6	618.02										
110 106	Борщ из свежей капусты картофелем на мясном бульоне со сметаной	250\2.7\20	6.48	26.5	14.17	185.6	0.05	8.75	5	2.75	62.5	227.5	32.5	1.5		
500	Биточки рубленые	50	12.16	10.8	11	189.7	-	-	-	0.6	19.2	98.6	10.6	1.2		
516	Макароны отварные с\м	150\10	10.2	9.1	29.8	151	0.16	-	-	-	15.33	23.2	12.27	2.13		
588	Соус томатный с овощами	50	1	4.3	2.4	53	0.01	1.1	2	0.13	10.4	18.6	15	1.54		
78	Икра морковная	20	0.86	3.65	5.02	56.34	0.01	5.7	-	0.8	21.09	24.58	12.54	0.8		
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0.2	-	14	56	-	2.13	-	-	12	8	6	0.8		
	Хлеб ржаной	60	2.24	0.44	19.7	123.6	0.04	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24		
	Хлеб пшеничный	60	3.1	0.88	21.1	134	0.04	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24		
	Итого:					949.24										
	Всего:		77.74	94.13	221.8	1.567.30	1.05	55.8	0.71	7.1	945.7	1586	243.5	11.5		

Вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	Завтрак																	
	2	3	4	5	6	7												
302	Каша молочная рисовая с\м	200\10	9.15	6.0	55.44	208.3	0.22	2.08	32	0.86	221.6	315.4	79.6	2.1				
692	Кофейный напиток	200	3.6	2.67	29.2	155.2	0.03	1.47	-	-	158.7	132	29.4	2.4				
1	Бутерброд с маслом сливочным	40\10	1.22	7.42	10.01	168	0.4	-	40	0.3	7	24.2	10	1.24				
	Итого:		13.9	16.1	94.7	531.5												
	Обед																	
134	Суп крестьянский с крупой	250\2.7	6.34	16.5	14.6	157.18	0.2	5.83	-	2.43	29.28	86.98	36	2.1				
106	на мясном бульоне																	
462	Тфтели (2вариант)	50	5.87	14.1	8.31	103.89	0.7	30	-	3.1	122	107	52	0.8				
516	Макаронны отварные с\м	150\10	10.2	9.1	29.8	151	0.06	-	-	-	110	136	29	1.9				
585	Соус белый с овощами	50	1.3	2.4	4.2	44	0.01	1.1	2	0.13	10.4	18.6	15	1.54				
12	Д.г.кукуруза консервированная	20	0.86	1.9	2.41	29.8	0.06	5.58	0.4		11.2	3.47	11.7	0.4				
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	-	46.6	198	0.02	25.8	-	0.2	5.84	46	33	1				
	Хлеб ржаной	60	2.24	0.44	19.7	123.6	0.04	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24				
	Хлеб пшеничный	60	3.1	0.88	21.1	134	0.04	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24				
	Яблоки свежие	100	0.3	-	8.6	50												
	Итого:					991.47												
	Всего:		44.71	61.42	250	1.522.90	1.56	61.9	0.4	7.8	1095	1457	221.7	14				

Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
302	Каша молочная ячневая с\м	200\10	6.1	4	36.96	285.24	0.22	2.08	32	0.86	221.6	315.4	79.6	2.1		
693	Какао с молоком	200	3.6	2.67	29.2	155.2	0.03	1.47	-	-	158.7	132	29.4	2.4		
3	Бутерброд с сыром	40\10	9.28	11.8	-	161.5	0.01	0.14	52	0.1	176	100	7	0.2		
	Обед	Итого:	18.9	18.5	66.16	602.0										
140	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250\2.7	2.98	18.8	15.7	144.63	0.05	8.75	5	2.75	62.5	227.5	32.5	1.5		
498	Котлета рубленая	50	12.16	10.8	11	189.7	0.06	0.16	16	0.3	35.2	76.8	20.8	1.76		
520	Картофельное пюре с\м	150\10	6.3	17	43.5	109.7	0.15	31.3	0.24	-	140	184	9	1.0		
582	Соус белый основной	50	1	4.3	2.4	53	0.01	1.1	2	0.13	10.4	18.6	15	1.54		
34сб.2010	Д.г.зеленый горошек	20	1.49	2.6	3.12	41.8	0.11	11	0.68	-	21.45	59.95	20.8	-		
638	Компот из изюма	200	1.16	0.3	47.3	196.38	-	30	-	0.96	0.18	8.2	6.4	0.53		
	Хлеб ржаной	60	2.24	0.44	19.7	123.6	0.04	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24		
	Хлеб пшеничный	60	3.1	0.88	21.1	134	0.04	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24		
	Итого:					848.18										
	Всего:		49.33	73.63	229.9	1,450.20	0.94	61.8	0.9	9.08	951.2	1,555	279.5	10.6		

Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Завтрак 2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
302	Каша «Дружба»	200\10	3.3	8.6	23.2	183.40	0.4	1.9	71.6	0.4	92.3	128	26.7	1.3
684 685	Чай с сахаром	200\15	7.2	9.37	68.4	155.2	0.03	1.47	-	-	158.67	132	29.33	2.4
2	Бутиерброд с повидлом	40\20	2.4	0.84	6.2	164	0.4	-	-	0.3	7	24.2	10	1.3
	Итого:		12.9	18.81	97.8	502.60								
	Обед													
124 106	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250\2.7\20	5.8	19.7	8.55	142.48	0.04	0.95		0.33	34.5	203.3	15.7	0.55
500	Биточки рубленые	50	12.16	10.8	11	189.7	0.08	10.0	43.75	0.57	279.9	150.3	27.3	1.43
508	Каша рассыпчатая гречневая с\м	150\10	0.24	0.12	35.76	145.08	0.16	-	-	-	15.33	23.2	12.27	2.13
588	Соус томатный с овощами	50	0.9	2.3	1.9	32	0.01	1.1	2	0.13	10.4	18.6	15	1.54
78	Икра свекольная	20	0.86	3.65	5.02	56.34	0.01	35.7	-	0.8	21.09	24.58	12.54	0.8
638	Компот из чернослива	200	1.16	0.3	47.3	196.38	-	-	-	-	112	108	-	0.8
	Хлеб ржаной	60	2.24	0.44	19.7	123.6	0.04	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24
	Хлеб пшеничный	60	3.1	0.88	21.1	134	0.04	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24
	Итого:					1.019.58								
	Всего:		39.35	57.0	248.1	1.522.20	1.18	51.8	0.5	13.3	1107	1690	257.8	15.5

Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
311	Каша молочная манная с/м	200\10	9.15	6	55.36	285.24	0.22	2.08	0.2	0.86	221.6	315.4	79.6	2.1
694	Какао с молоком сгущенным	200	3.78	0.67	26	187	0.02	1.33	-	-	133.3	111	25.5	2
1	Бутерброд с маслом сливочным	40\10	1.22	7.42	10.01	168	0.4	-	040	0.3	7	24.2	10	1.24
	Итого:		14.2	14.1	91.4	640.24								
	Обед													
110 106	Борщ из свежей капусты, картофеля на мясном бульоне со сметаной	250\2.7\20	6.48	26.5	14.17	185.6	0.15	5.83	-	2.45	41.48	137.78	38.25	1.38
431	Печень в соусе	50\50	13.5	11.2	8.6	91.2	0.19	12.7	01	1	30	239	17	5
511	Рис отварной с/м	150\10	3.67	5.42	36.7	210.11	0.03		027	0.6	2.61	61.5	19.1	0.53
214	Д.г.капуста тушеная	20	4.35	12	33.2	129.12	0.06	32.4		1.65	113.7	89.3	42.9	3.45
648	Кисель из концентрата плодовых ягод. экст.	200	0.24	0.12	35.8	145.08	-	2.13	-	-	12	8	6	0.8
	Хлеб ржаной	60	2.24	0.44	19.7	123.6	0.04	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24
	Хлеб пшеничный	60	3.1	0.88	21.1	134	0.04	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24
	Итого :					1.018.71								
	Всего:		47.8	70.6	260.7	1.658.90	1.23	56.7	0.68	7.64	960.1	1542	277.4	10.9