

Территориальный отдел Управления
Роспотребнадзора по Республике
Сернурском р-не
Начальник _____



УТВЕРЖДЕНО:
Директором МОУ «Шудумарская
основная общеобразовательная
школа» _____ /Ефимова И.Е. /



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
МОУ «Шудумарская основная общеобразовательная школа»
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН**

Де нь № ре ц	Прием пищи, наименование блюда Понедельник	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Эн. Цен.	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	А	В	С	Са	Mg	
	ПОНЕДЕЛЬНИК 1-Й ДЕНЬ		ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ										
	ЗАВТРАК												
302	Каша манная с/м	200.5	7.1	4.1	29.9	184	0.02	0.05	0	7.2	5.9	0.3	29.5
692	Кофейный напиток	200	1.4	1.5	35.4	160	0	0	0	0.3	0	0	0
	Батон нарезной	50	3.0	1.2	19.9	104	0	0.06	0	8.8	13.2	0.8	3.4
3	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123	0,06	0,03	0,25	159	14,6	0,7	103
	ИТОГО:		16, 2	14, 7	92,5	571							
	ОБЕД												
110	Борщ с кап.карт.цыпл.	250\20	5.3	6.9	13.2	128	0.03	0.04	26.5	44.8	31.4	1.6	102
230	Котлеты картофель.см	200\5	6,4	14, 2	40,0	322	0,08	0,4	44,0	52,8	54,6	2,2	165,2
639	Компот из св. яблок	200	0.6	0	31.4	142	0	0.01	0.5	16.0	7.2	0.5	17.9
	Хлеб рж.пшеничный	64	4.4	0.7	27.1	136	0	0.12	0	17.2	29.4	22.4	78.7
214	Капуста тушеная	125	3,1	5,7	13,3	118	—	0,04	67,4	74,6	27,6	1,1	53,3
	ИТОГО:		11, 3	23, 7	111,	846							
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					1417							
	ВТОРНИК 2-Й ДЕНЬ												
	ЗАВТРАК												
161	Суп молочн.с рис.кр.	250	6.2	7.9	23.2	188	0.01	0.06	1.6	151. 7	25.0	0.2	135
693	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190	0.01	0.04	1.3	122	21.6	0.7	116
	Батон нарезной	40	3.0	1.2	19.9	104	0	0.06	0	8.8	13.2	0.8	3.4
	Масло порционное	10	0.0 8	7,2	0,13	74	0,04	0,00 1	--	2,4	0,05	0,02	3
	ИТОГО:		14, 18	21, 3	75,7	556							
	ОБЕД												
	Помидоры порцион.	200	2,2	0,4	7,6	46							
138	Суп карт,с круп, цыпл,	250\20	5.8	5.7	10.1	141	0.03	0.15	31,5	39,2	24,0	11,1	81,2
297	Каша гречневая	200	11, 2	13, 3	54,9	308	0.02	0.27	0	13.2	125	4.2	188

451	Котлеты из свинины	75	10,5	9,6	10,6	173	0	0.03	0	0	0	0	0
638	Компот с изюмом	200	0.4	0	27.4	106	0	0.03	0	16.0	8.4	0.6	25.8
	Хлеб рж.пшеничный	64	4.4	0.76	27.1	136	0	0.12	0	17.2	29.4	22.4	78.7
	ИТОГО:		30,01	38,36	146,3	910							
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					1466							
	СРЕДА 3-Й ДЕНЬ												
	ЗАВТРАК												
	Бутерброд с повидлом	45	1,15	0,18	25,8	106							
302	Каша геркулесовая с/м	200\5	7.7	6.9	25.7	191	0.02	0.15	0	20.1	48.3	0.7	109
692	Кофейн.напит.с молок	200	2,8	3,1	37,7	189	—	0,02	0,6	60,3	7,0	0,1	45
	Батон нарезной	40	3.0	1.2	19.9	104	0	0.06	0	8.8	13.2	0.8	3.4
	ИТОГО:		13,9	12,8	90,3	590							
	ОБЕД												
	Огурцы порционные	100	0,8	0,1	2,6	14							
139	Суп кар.с бобов.цыпл.	250\20	9.4	7.2	22.3	190	0.01	0.26	11.5	3.5	38.3	2.4	109
267	Запек. морковная со смет.	200\10	19,6	22	40,8	406	—	0,14	—	18,8	—	2,4	—
631	Компот из сухофрук.	200	0.2	0	35.8	124	0	0.01	5.2	6.8	3.6	0.9	4.4
	Хлеб рж.пшеничн.	64	4.4	0.7	27.1	136	0	0.12	0	17.2	29.4	22.4	78.7
	ИТОГО:		26	36,9	145,2	870							
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					1460							
	ЧЕТВЕРГ 4-Й ДЕНЬ												
	ЗАВТРАК												
337	Яйцо вареное	1шт.	5,0	4,5	0,3	63	—	—	—	—	—	—	—
132	Суп молочный с макаронными издел.	250	2.2	6.0	23.7	163	0.02	0.03	0	3.2	16.5	0.3	51
648	Кисель	200	0	0	32.8	128	0	0	0	0.2	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3.0	0.3	19.4	189	0	0.04	0	8	5.6	4.4	26
	ИТОГО:		7,8	10,4	101,8	619							
	ОБЕД												
132	Рассольник ленинградский с цыпленком	250\20	3,0	4,5	20,1	157	0,02	0,13	17,5	20,0	25,8	1,0	74,9
32	Свекла вареная порц.	100	1,5	0,1	9,1	42	—	0,02	10,0	37,04	22,0	1,4	43,0
520	Картофельное пюре	200	4.2	9.0	29.2	218	0.02	0	32.4	53.8	43.2	1.4	127
388	Котлеты рыбные	75	12,9	10,4	—	151	0,02	0,9	1,3	37,5	41,9	3,1	24,7
638	Компот с курагой	200	1,2	—	31,6	123	—	0,02	0,8	32,0	21,0	0,6	29,2
	Хлеб рж.пшеничный	64	4.4	0.7	27.1	136	0	0.12	0	17.2	29.4	22.4	78.7

	ИТОГО:		24	21, 4	117, 1	833							
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					1452							
	ПЯТНИЦА 5-Й ДЕНЬ												
	ЗАВТРАК												
302	Каша пшеничная с/м	200\5	8,0	4,2	31,6	200	0,02	0,12	0	0,6	0	1,6	99,4
692	Коф.напит.с молоком	200	2,8	3,1	37,7	189	0	0,02	0,6	60,3	7,0	0,1	45
	Батон нарезной	40	3,0	1,2	19,9	104	0	0,06	0	8,8	13,2	0,8	3,4
3	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123							
	ИТОГО:		18, 8	13	89,5	616							
	ОБЕД												
124	Щи из св.капус.с цыпл	250/20	5,3	5,9	10,1	110	0,03	0,12	31,0	39,2	14	1,1	89
733	Оладьи с изюмом с/м	150\10	11.	18.	61,3	465	0	0,06	0,2	19,8	0	1,12	0
638	Компот из чернослива	200	0,6	—	29	116	—	—	0,7	20,3	25,5	0,7	20,7
	Хлеб рж.пшеничн.	64	4,4	0,7	27,1	136	0	0,12	0	17,2	29,4	22,4	78,7
32	Морковь порционная	100	1,3	0,1	7,2	30	--	0,06	5,0	51,0	58,0	0,7	55,0
	ИТОГО:		20, 9	24, 6	113, 5	857							
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					1473							
	СУББОТА 6-Й ДЕНЬ												
	ЗАВТРАК												
302	Каша геркулесовая с/м	200\5	4,2	7,8	19,8	191	0,02	0,15	--	20,1	48,3	0,7	109
685	Чай с сахаром	200\15	0,2	—	15,0	58	--	--	--	0,2	--	--	--
	Батон нарезной	40	3,0	1,2	19,9	104	—	0,8	—	11,5	16,5	1	18,5
1	Бутерброд с маслом	50	2,2	18, 0	13,6	230	0,08	0,06	—	12,9	13,9	1,1	56,9
	ИТОГО:		11, 6	15, 2	104, 8	583							
	ОБЕД												
131	Рассольн.дома.с цып.	250\20	2,1	4,5	12,6	122	0,02	0,09	26,5	12	8	1,1	67,9
443	Плов из свинины	200	9,2	21, 6	34,0	374	—	0,14	15,8	89,8	87,6	2,3	220
631	Компот из св.яблок	200	0,2	—	35,8	142	—	0,01	5,2	6,8	3,6	0,9	4,4
	Хлеб рж.пшеничный	64	4,4	0,7	27,1	136	--	0,12	--	17	29	22	78,7
	Помидоры свежие	200	2,2	0,4	7,6	46	—	0,12	50	28	40	1,8	52
	ИТОГО:		15, 2	28, 4	104, 6	820							
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					1403							
	ПОНЕДЕЛЬНИК 7-Й ДЕНЬ	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ											
	ЗАВТРАК												
302	Каша рисовая с/м	200\5	5,7	4,1	29,7	182	—	0,03	—	2,6	—	0,33	—

	Сок фруктовый	200	1	--	27,4	112	--	0,04	8	40	20	8,4	36
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	189	--	0,8	--	11,5	16,	1	18,5
	Бутерброд с повидлом	45	1,1 5	0,1 8	25,8	106							
	ИТОГО:		10, 9	15, 1	78,3	589							
	ОБЕД												
181	Уха с перловой круп.	250	4.0	6.1	21.4	158	0	0.1	10.6	20.0	26.	0.8	93.4
328	Плов с изюмом	155	3,8	15	42,6	328	--	0,07	7,9	44,9	43, 8	1,3	110
214	Капуста тушеная	125	3,1	5,7	13,3	118	--	0,04	67,4	74,6	27, 6	1,1	53,3
631	Компот из св.яблок	200	0,2	--	35,8	142	--	0,01	5,2	6,8	3,6	0,9	4,4
	Хлеб рж-пшеничный	64	4,4	0,7	27,1	136	--	0,12	--	17,2	29,	22,4	78,7
	ИТОГО:		17, 6	27, 3	123, 5	882							
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					1471							
	ВТОРНИК												
	8-Й ДЕНЬ												
	ЗАВТРАК												
1	Яйцо вареное	1шт	50,	4,5	0,3	63							
302	Каша гречневая с\м	200\5	8,0	5,0	29,6	199	--	0,16	--	7,5	--	2,5	--
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,01	0,04	1,3	122, 6	21, 6	0,7	116,
	Батон нарезной	40	3,0	1,2	19,9	104	--	0,06	--	8,8	13, 2	0,8	34
	ИТОГО:		15, 9	11, 2	82	554							
	ОБЕД												
110	Борщ с кап.с карт.цып.	250\20	2,0	5,2	13,1	128	0,02	0,02	26,5	46,4	27, 5	1,3	48,8
332	Макароньы отварные	150	5,2	6,1	35,2	220	0	0.12	0	14.4	8.1	0.9	45.6
412	Сардельки паровые	50	13	26,	4,5	308	0	0	0	0	0	0	0
639	Компот из сухофрук.	200	0.6		31.4	124	0	0.01	0.5	16.0	7.2	0.5	17.9
	Хлеб рж.пшеничный	64	4,4	0,7	27,1	136	0	0,12	0	17,2	29, 4	22,4	78,7
32	Свекла порционнаая	100	1,5	0,1	9,1	42	--	0,012	10,0	37,0 4	22, 0	1,4	43,0
	ИТОГО:		27	40, 1	123, 1	958							
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					1512							
	СРЕДА 9-Й ДЕНЬ												
	ЗАВТРАК												
302	Каша пшениная с\м	200\5	7.8	4.8	29.6	198	--	0,6	--	10,7	--	1,0	--
648	Кисель	200	0.2	0	32,8	128	0	0	0	0,2	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	189	--	0,8	--	11,5	16, 5	1	18,5
	Масло порционное	10		0,8	7,2	0,13	74						

	ИТОГО:		11, 8	78	82,4 3	589							
	ОБЕД												
	Огурцы порционные	200	0,8	0,1	2,6	28							
138	Суп карт.с крупой с цып.	250\20	2,7	2,6	23,1	146	0	0,02	16,9	21,4	27,	1,0	84
267	Запек. морков.со сметан.	200\10	917 ,6	22	40,8	406	0	0.14	0	18,8	0	2,4	—
638	Компот с курагой	200	1,2	0	31,6	126	0	0,02	0,8	32,0	21,	0,6	29,2
	Хлеб рж. пшеничный	64	4,4	0,7	27,1	136	0	0,12	0	17,2	29,	22,4	78,7
	ИТОГО:		19, 4	15, 5	129	842							
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					1420							
	ЧЕТВЕРГ 10-Й ДЕНЬ												
	ЗАВТРАК												
132	Суп молоч.с мак.издел	250	7.0	7.9	24.7	141	0.01	0.08	1.6	153. 8	20. 7	0.4	129.9
	Сок фруктовый	200	1	—	27,4	112	—	0,04	8	40	20	8,4	36
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	189	—	0,8	—	11,5	16,	1	18,5
3	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123	0,06	0,03	0,25	159	14, 6	0,7	103
	ИТОГО:		13	13, 8	89,3	565							
	ОБЕД												
139	Суп карт.с бобов.цыпл.	250\20	6,1	5,5	22,2	190	--	0,24	11,5	31,6	34, 3	2,1	87
520	Свекла тушеная в смет.	100\25	2,3	6,1	12,0	114	0,02	0,02	2,6	8,7	3,7	0,2	61,1
443	Плов из свинины	250	7.8	17	27.2	299	0	0	0	0	0	0	0
631	Компот с изюмом	200	0,4	--	27,4	106	--	0,03	0,5	16,0	7,2	0,5	17,9
	Хлеб рж-пшеничный	64	4,4	0,7 6	27,1	136	—	0,12	—	17,2	29, 4	22,4	78,7
	ИТОГО:		20, 3	32, 6	141, 6	851							
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					1416							
	ПЯТНИЦА 11-Й ДЕНЬ												
	ЗАВТРАК												
	Бутерброд с повидлом	45	1,1 5	0,1 8	25,8	106							
302	Каша геркулесовая с\м	200\5	7,7	5,9	25,7	191	0,02	0,15	--	20,1	48, 5	0,7	109,7
692	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	35,4	160	—	—	—	0,3	—	—	—
	Батон нарезной	40	3,0	1,2	19,9	104	—	0,8	—	11,5	16, 5	1	18,5
	ИТОГО:		13,	10,	93,9	561							

			4	7									
	ОБЕД												
171	Суп-пюре из карт.цып	250\20	4,0	6,1	21,4	180	0	0	19,6	52,1	29,	1,0	0
437	Гуляш из свинины	50\50	11,1	28,5	3,9	316							
297	Каша гречневая	150	8,4	10,8	41,2	231	0,02	0,27	—	13,2	125	4,2	188
685	Чай с сахаром	200\15	0,2	0	15,0	58	0	0	0	0,2	0	0	0
	Хлеб рж-пшеничн.	64	4,4	0,7	27,1	136	—	0,12	—	17,2	29,4	22,4	78,7
32	Морковь порционная	100	1,3	0,1	7,2	30	—	0,06	5,0	51,0	58,0	0,7	55,0
	ИТОГО:		14,9	11,1	110	951							
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					1512							
	СУББОТА 12-Й ДЕНЬ												
	ЗАВТРАК												
302	Каша геркулесовая с\м	200\5	4,2	7,8	19,8	191	0,02	0,15	--	20,1	48,3	0,7	109
692	Кофейный напиток б\м	200	1,4	1,5	35,4	160	--	--	--	0,3	--	--	--
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,0	189	—	0,8	—	11,5	16,5	1	18,5
1	Яйцо вареное	1шт.	5,0	4,5	0,3	63	0,1	0,03	—	22,8	4,8	1,0	76,8
	ИТОГО:		11,6	15,2	104,8	603							
	ОБЕД												
	Помидоры порцион.	200	2,2	0,4	7,6	46							
131	Рассольн.домашн.с цып	250\20	2,1	4,5	12,6	122	0,02	0,09	26,5	1,2	8	1,1	67,5
733	Оладьи с маслом	150\5	11,2	18,6	61,3	465	—	0,06	0,2	19,8	—	1,12	—
	Сок фруктовый	200	1	—	27,4	112	—	0,04	8	40	20	8,4	36
	Хлеб рж.пшеничный	64	4,4	0,7	27,1	136	--	0,12	--	17	29	22	78,7
	ИТОГО:		12,2	28,4	104,6	881							
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					1484							

ПОВАР Попова /Г.М. ПОПОВА/