

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Муниципального общеобразовательного учреждения
«Звениговская средняя общеобразовательная школа №1»



Н.Ю. Тришкова
2021 г.

День понедельник
Неделя первая
Сезон осенне-зимний
Возрастная категори 12 лет и выше

Двухнедельное меню
муниципального общеобразовательного учреждения
«Звениговская средняя общеобразовательная школа №1»
для организации питания обучающихся от 12 лет и выше

1 день

№ рец	с 12 лет и выше					Энерг етичес кая ценно сть (Ккал)	Витамины мг				Минеральные вещества (мг)			
	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			белки	жиры	углево ды									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15
	Завтрак													
41	бутерброд с маслом	25	1,1	9,0	6,8	115	0	0	0	0,04	2,0	4,0	0	0
2	рожки с сыром	200/30	10,8	12,3	42,6	334	0,09	0,23	4,52	0,12	161,03	0,0	18,33	1,13
951 2005	кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0	0,02	0	0,08	0,02	34,0	45,0	7,0	0,0
300	Булочка ванильная	80	1,2	0,24	9,24	215,6	0,04	0	0	0,02	5,6	8	26	0,4

	итого		37,2	26,05	126,9	916,22	0,55	48,47	28,34	69,36	202,21	391,36	188,69	8,5
					всего	1680,82								

2 день

	Завтрак													
424	яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	62,0	0,03	0	0,1	0,2	22,0	76,8	4,8	1,0
168 2005 стр 193	каша манная	200	5,6	10,0	32	237,0	0,04	0	20,0	0,72	10,7	38,6	7,9	0,47
943	чай с сахаром	200/5	1,6	-	17,3	87,0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,96
	хлеб	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08	0	0	0,26	13,2	41,58	17,53	0,8
330	ватрушка с творогом	80	39,8	6,3	31,6	148	0	1,45	0,03	0,72	0	21	186	138
	итого		54,7	21,2	97,2	613,3	50,07	1,9	20,58	1,9	63,6	249,62	198,78	140,43
	Обед													
209 2005 стр 88	суп с мясными фрикадельками	250/20	9,8	3,8	14,8	136,0	0,15	12,34	4,95	1,66	31,9	129,96	40,01	1,61
694 2005 стр 319	картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218,0	0,18	24,22	34,0	0,2	49,3	115,46	37,00	1,34
591 ср 2005	гуляш	75/50	13,9	6,5	4,0	132,0	0,17	1,28	0	1,04	24,36	194,69	26,01	2,32
869 ср 2005 стр 372	компот их с/фруктов	200	-	-	30,6	118,0	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	хлеб	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08	0	0	0,26	13,2	41,58	17,53	0,8
14 2005	помидор свежий	50	1,0	4,3	4,0	58,0	0,06	20,42	0	0	17,58	32,88	17,79	0,84
847 2005	фрукты	200	1,0		21,2	88,0	0,03	10,0	0	0	10,0	75,8	0	2,2
	Итого		30,35	24,05	128,7	863,22	0,68	69,34	38,95	3,16	146,74	593,97	138,34	9,29
					всего	1481,58								

3 день

	Завтрак													
469 2005 стр 201	запеканка творожная с повидлом	200/20	20,1	38,1	28,0	392	0,09	0,74	0,33	0,60	226,4	344,91	48,92	0,84
959 2005 стр 403	какао с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0	0,01	0	0	0	61,31	0	0	0,17
	хлеб	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08	0	0	0,26	13,2	41,58	17,53	0,8
	сок	200	1,0		21,2	88,0				0				
	итого		24,05	42,15	102,8	745,22	0,18	0,74	0,33	0,86	300,91	386,49	66,45	1,81
	Обед													
197	рассольник с/м	250/20	3,0	4,5	20,1	135	0,1	7,54	0	2,43	26,45	71,95	25,9	0,98

679	греча с соусом	200/50	12,5	9,6	12,2	175	0,24	0	0,02	0,13	17,3	278,0	90,0	5,26
486 2005	рыба тушеная с овощами	100/50	10,6	5,2	4,6	122,0	0,10	3,35	0,01	4,2	52,11	238,46	59,77	0,96
	хлеб	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08	0	0	0,26	13,2	41,58	17,53	0,8
13 2005 стр 91	огурец свежий	50	1,0	4,3	4,0	58,0	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
	кондитерские изделия	60	3,86	4,1	24,26	138,38	0,02	0	0	0,72	12,98	0,44	1,5	0,04
874 ср 2005	кисель	200	0,2	0,0	32,6	118,0	0	0	0	0	18,0	4,29	0	0,6
	итого		31,61	28,15	122,66	859,6	0,56	16,59	0,03	7,74	153,15	658,73	202,68	8,98
				Всего	за день	1613,42								

4 день

	Завтрак													
42 2005	бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123	0,01	0,14	52,0	0,12	176,0	100,0	7,0	0,2
450 2005 стр 382	блины с повидлом	150/20	7,8	15,4	82,4	500,0	0,18	0,44	19,0	0,72	102,0	144,0	40,4	1,86
951 2005 стр 401	кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0	0,02	0	0,08	0	34,0	45,0	7,0	0
847 2005	фрукты	100	0,3		8,6	40,0	0,03	10,0	0	0	10,0	75,8	0	2,2
	итого		15,3	26,9	127,0	815,0	0,24	10,58	71,08	0,84	232,0	364,0	54,4	4,26
	Обед													
170 2005 стр 71	борщ с мясом	250/20	9,8	6,6	13,1	152	0,04	8,23	0	1,53	35,5	42,58	21,0	0,95
417 2005 стр 180	рожки отварные, соус	200/50	8,1	14,6	49,9	310	0,01	3,46	0,05	0,13	54,39	0,34	12,88	0,03
637 2005 стр 293	курица отварная	80	10,4	6,0	0,5	192,0	0,03	0	16,0	6,8	31,2	114,4	16,0	1,44
14 2010 стр 91	помидор свежий	50	1,0	4,3	4,0	58,0	0,06	20,42	0	0	17,58	32,88	17,79	0,84
859 2005 стр 369	компот из св.яблок	200	0,2	-	35,8	142,0	0,02	0	0	0	12,0	2,4	0	0,8
	хлеб	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08	0	0	0,26	13,2	41,58	17,53	0,8
312 2005	булочка домашняя с сыром	40	2,2	0,9	15,4	296,2	0,085	0,45	0,06	0,72	0	14,43	140,25	94,95
	итого		32,15	32,85	143,6	1263,42	1,09	32,56	16,11	9,44	163,87	248,61	225,45	99,81
				Всего	за день	2088,7								

5 день

	Завтрак													
41 ср 2005	бутерброд с маслом	25	1,1	9,0	6,8	115	0	0	0	0,04	1,0	0	0	0

177 2010 стр 199	каша молочная «Дружба»	200	5,6	10,0	32,0	237	0,26	1,2	81,0	0,13	158,6	257,3	86,7	2,75
943	чай с сахаром	200/5	1,6		17,3	87,0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,96

День понедельник
Неделя вторая
Сезон осенне-зимний
Возрастная категори
12 и выше

6 день

	сок	200	1,0	-	21,2	88,0				0				
	итого		8,3	19,0	77,3	527,0	0,26	1,2	81,0	0,17	165,6	257,3	86,7	3,71
	Обед													
200 2005 стр 85	суп картофельный с курицей	250/20	15,4	7,1	20,0	203,0	0,14	12,0	0	0,40	25,85	76,8	31,13	1,18
336 2005 стр 315	капуста тушеная	200	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	31,5	31,5	0,13	29,28	159,45	58,65	2,31
608 2005 стр 276	котлета из говядины	80,0	7,9	7,2	8,0	142	0,08	0,12	23,0	0,65	35,0	133,1	25,7	1,2
868 2005	компот из изюма	200	0,2	-	35,8	142	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	хлеб	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08	0	0	0,26	13,2	41,58	17,53	0,8
847 2005	фрукты	100	0,3		8,6	40,0	0,03	10,0	0	0	10,0	75,8	0	2,2
13 2010 стр 91	огурец свежий	50	1,0	4,3	4,0	58,0	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
	итого		28,03	25,53	100,02	911,75	0,59	60,4	54,5	1,44	132,84	514,34	140,99	8,21
				Всего за	день	1438,75								

Завтрак														
424	яйцо вареное	шт	5,1	4,6	0,3	62,0	0,03	0	0,1	0,2	22,0	76,8	4,8	1,0
93 2005 стр 139	суп молочный с вермишелью	200	5,6	10,0	32,0	237,0	0,09	0,91	39,2	0	164,74	144,28	24,1	0,53
	хлеб	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08	0	0	0,26	13,2	41,58	17,53	0,8
959 2005 стр 403	какао с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0	0,01	0	0	0	61,31	0	0	0,17
847 2005	фрукты	100	0,3		8,6	40,0	0,03	10,0	0	0	10,0	75,8	0	2,2
	итога		58,95	18,65	94,5	604,22	0,24	10,91	39,3	0,46	271,25	338,46	46,43	4,7
Обед														
187 стр 2005	щи из св.капусты с/м	250/20	9,8	5,7	10,0	134,0	0,06	18,46	0,0	66,00	43,33	47,63	22,25	0,80
694 2005 стр 319	картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218,0	0,18	24,22	34,0	0,2	49,3	115,46	37,00	1,34
608 2005 стр 276	тефтели	80	7,9	7,2	8,0	131,0	0,08	0,12	23,0	0,65	35,0	133,1	25,7	1,2
15 2010 стр 92	помидор свежий	50	1,0	4,3	4,0	58,0	0,06	20,42	0	0	17,58	32,88	17,79	0,84
	хлеб	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08	0	0	0,26	13,2	41,58	17,53	0,8
859 2005 стр 369	компот из св.яблок	200	0,2	-	35,8	142,0	0,02	0	0	0	12,0	2,4	0	0,8
	итога		23,55	26,65	111,9	796,22	0,72	63,22	57,02	67,11	187,71	651,05	129,27	11,04
				Всего за	день	1468,01								

7 день

Завтрак														
469 2005	творожная запеканка со сгущенным молоком	200/20	25,6	18,3	23,2	366,0	0,09	0,74	0,33	060	226,4	344,91	48,92	0,84
951 2005	кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0	0,02	0	0,08	0	34,0	45,0	7,0	0,0
	сок	200	1,0	-	21,2	88,0				0				
	хлеб	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08	0	0	0,26	13,2	41,58	17,53	0,8
5.	кондитерские изделия									0,72				
	итога		29,55	22,35	98,0	719,22	0,19	0,73	0,41	1,58	273,6	431,49	73,45	1,64
Обед														
201 2005 стр 85	суп вермишелевый с курицей	250/20	8,5	10,5	20,5	211,0	0,08	0,04	1,28	0,4	40,09	43,73	6,78	0,38
679	греча с соусом	200/50	12,5	9,6	12,2	175	0,24	0	0,02	0,13	17,3	278,0	90,0	5,26
486 2005	рыба тушеная с овощами	100/50	10,6	5,2	4,6	122,0	0,10	3,35	0,01	4,2	52,11	238,46	59,77	0,96

874 ср 2005	кисель	200	0,2	0,0	32,6	118,0	0	0	0	0	18,0	4,29	0	0,6
	хлеб	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08	0	0	0,26	13,2	41,58	17,53	0,8
33	свекла отварная	60	1,2	3,8	6,5	66,0	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8
847	фрукты	200	1,0	-	21,2	88,0				0				
	итого		34,25	29,55	89,9	775,22	0,51	9,09	1,31	4,99	143,79	626,35	186,62	8,2
				Всего за	день	1501,01								

8 день

	Завтрак													
424	яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	62,0	0,03	0	0,1	0,2	22,0	76,8	4,8	1,0
168	каша пшенная молочная	200	5,6	10,0	32,0	237,0	0,03	0	20,0	0,13	5,9	67,0	21,8	0,47
943	чай с сахаром	200/5	1,6		17,3	87,0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,96
	хлеб	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08	0	0	0,26	13,2	41,58	17,53	0,8
847	фрукты	200	1,0	-	21,2	88,0				0				
	итого		58,75	15,05	95,7	587,22	0,14	0	20,1	0,59	47,1	185,38	44,13	3,23
	Обед													
209 2005 стр 88	суп с мясными фрикадельками	250/20	9,8	3,8	14,8	136,0	0,15	12,34	4,95	1,66	31,9	129,96	40,01	1,61
417	рожки отварные, соус	200/50	8,1	14,6	49,9	310	0,01	3,46	0,05	0,13	54,39	0,34	12,88	0,03
591 ср 2005	гуляш	75/50	13,9	6,5	4,0	132,0	0,17	1,28	0	1,04	24,36	194,69	26,01	2,32
13	огурец свежий	50	1,0	4,3	4,0	58,0	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
868 2005	компот из изюма	200	0,2	-	35,8	142	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	хлеб	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08	0	0	0,26	13,2	41,58	17,53	0,8
	итого		105,45	29,65	133,4	891,22	0,44	23,86	4,54	3,09	143,36	394,18	104,41	5,28
				Всего за	день	1482,12								

9 день

	Завтрак													
42 2005	бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123	0,01	0,14	52,0	0,12	176,0	100,0	7,0	0,2
450 2005 стр 382	оладьи с повидлом	150/20	7,8	15,4	82,4	500,0	0,18	0,44	19,0	4,52	102,0	144,0	40,4	1,86
959 2005	какао с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0	0,01	0	0	0	61,31	0	0	0,17
	кондитерское изделие									0,72				
	сок	200	1,0	-	21,2	88,0				0				
	итого		16,0	26,9	139,2	863,0	0,2	0,58	71,0	5,36	339,31	244,0	47,4	2,23
	Обед													
170 2005 стр 71	борщ с мясом	250/20	9,8	6,6	13,1	152	0,04	8,23	0	1,53	35,5	42,58	21,0	0,95

679 2005	рис отварной	200/50	4,8	8,0	49,0	292,0	0,19	1,67	0	0,19	46,93	0	0	2,83
608	биточки мясные	80	7,9	7,2	8,0	131,0	0,08	0,12	23,0	0,65	35,0	133,1	25,7	1,2
14 2010 стр 91	помидор свежий	50	1,0	4,3	4,0	58,0	0,06	20,42	0	0	17,58	32,88	17,79	0,84
859 2005	Компот из св. плодов	200	0,2	-	35,8	142	0,02	0	0	0	12,0	2,4	0	0,8
	хлеб	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08	0	0	0,26	13,2	41,58	17,53	0,8
847	фрукты	200	1,0	-	21,2	88,0				0				
	итого		25,15	26,55	156,0	976,22	0,47	30,44	23,0	2,63	160,21	252,54	82,02	7,42
				Всего за	день	1847,21								

10 день

	Завтрак													
41 2005	бутерброд с маслом	25	1,1	9,0	6,8	115	0	0	0	0,04	1,0	0	0	0
168 2005	каша гречневая молочная	200	5,6	9,2	32,0	237,0	0,15	0	20,0	0	12,2	147,7	98,1	3,32
951 2005	кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0	0,02	0	0,08	0	34,0	45,0	7,0	0,0
	сок	200	1,0	4,3	21,	88,0				0				
	итого		10,2	26,1	88,7	592,0	0,17	0	20,8	0,04	47,2	192,7	105,1	3,32
	Обед													
206 2005	суп гороховый с/м	250/20	15,4	7,1	20,0	203,0	0,23	5,81	0	0,80	38,08	87,18	35,3	2,03
436 2005	жаркое по домашнему	200/30	27,53	7,47	21,95	265,0	0,21	8,97	24,0	0,13	31,1	337,0	65,7	4,03
33 2005 стр 2010	свекла отварная	60	1,2	3,8	6,5	66,0	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8
874 ср 2005	кисель	200	0,2	0,0	32,6	118,0	0	0	0	0	18,0	4,29	0	0,6
	хлеб	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08	0	0	0,26	13,2	41,58	17,53	0,8
	кондитерские изделия									0,72				
	итого		44,58	18,85	103,95	765,22	0,53	20,48	29,0	1,91	121,47	494,63	131,07	8,26
				Всего за	день	1380,95								