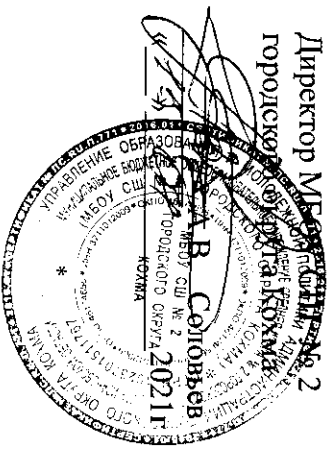


Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 2
городского округа Кохма



Утверждаю:
ИП Филиппова Г.Н.

 Г.Н. Филиппова
«15» 01 2021г

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ НА 10 ДНЕЙ**

(муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа № 2
городского округа Кохма Ивановской области)

2021г.

День: понедельник. Неделя: 1. Возрастная категория: 7-11лет

№ рец. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)												
			Б	Ж	У		РР	РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe		
Завтрак																			
41	Масло сливочное порционно	15	0,08	7,25	0,13	66	0,01	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
424	Ййло вареное	1шт	5,08	4,6	0,28	63	0,08	0,21	0,24	1,6	24,4	61,44	216,34	2	21,34	124,6	0,5		
Таб.8	Каша вязкая рисовая на молоке	150	4,09	7,4	36,09	195	0,5	0,14	0,65	37,4	247,8	130,7	89,3	24,85	4	107,3	0,43		
959	Какао с молоком Фрукт	180	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3	0,24	1,6	24,4	61,44	216,34	2	21,34	124,6	0,5			
		150	0,4	0,4	9,6	47	0,3	0,05	10,0	----	26	278,0	16,0	9,0	11,0	2,2			
42	Сыр порционно	20	6,96	8,85	----	108	0,1	0,21	78	243	26,4	264	30,5	150	0,3				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22			
	Итого завтрак:		22,27	32,24	73,34	644,36	0,89	0,78	12,46	279,8	633,34	710,44	2	97,09	4	490,1	4,67		
Обед																			
216	Суп с макар.изделиями	250	5	5,9	21,6	115,8	0,4	0,09	0,5	----	782,05	232,1	28,6	10,7	38,5	10,7			
643	Филе птицы тушеное в сметано-томатном соусе	50/50	11,53	10,0	2,31	143	2,58	0,19	2,75	26,2	180,3	126,8	37,0	5,6	70,6	1,06			
679	Гречка рассыпчатая с	130	8,85	9,55	59,86	280	2,54	2	0,33	----	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73		

Обед

187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,95	6,32	89,75	1	0,81	0,10	15,8	-----	591,6	383,3	49,3	22,1	49	0,83
608	Котлета мясная	50	8,38	10,02	9,15	162	8	0,14	0,57	12,5	118,42	128,3	29,14	30,83	107,7	1,5	608
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,3	6	-----	0,25	18,6	-----	586,2	648,5	36,9	27,8	86,6	1,01
32	Огурец свежий порционно	20	0,35	0,05	0,95	6		0,1	0,03	2,45	-----	3,5	98	8,5	7	15	0,25
859	Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	27,9	114,6		0,1	0,02	0,9	-----	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4	0,95
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,33	0,51	68,97		-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:		16,41	26,8	74,89	784,38	1	2,34	1,03	50,2	16,22	1321,6	1271,34	151,2	183,8	205,7	612,19
	Итого за день:		29,88	52,25	120,7	1253,7	4	2,54	1,57	60,4	283,4	1799,4	1700,14	262,0	218,7	412,7	616,98

День: четверг. Неделя: 1. Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe								
Завтрак																								
42	Сыр порционно	25	6,96	8,85	----	108	0,06	0,1	0,21	78	243	26,4	264	30,5	150	0,3								
1044	Залежанка творожная со сливочным молоком	100	14,6	11,06	28	270	0,34	0,25	0,33	----	246,13	136,8	136,	18,6	150,6	0,45								
		5	1,5	0,04	11,36	52	0	0,04	0,03	0,2	45,5	26	76	63,4	6,8	45,8	0,04							
944	Чай с сахаром и лимоном	187	0,13	0,02	15,2	62	0,03	-----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36								
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22								
	Итого за завтрак:		24,77	20,17	64,22	538,76	0,47	0,4	3,57	123,5	516,33	260,5	483,	64,9	368,2	1,37								
Обед																								
170	Борщ из свежей капусты с картофелем с кур.филе	250/12,5	1,83	4,90	11,75	98,40	26,2	0,06	10,7	----	606,1	385,3	49,7	26,1	54,6	14,9								
486	Рыба тушёная в томате с овощами	40/40	9,75	4,95	3,80	105	0,13	0,05	3,73	5,82	732,57	325,57	39,0	48,5	162,2	0,89								
Таб. 32	Огурец свежий порционно	15	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	----	3,5	98	8,5	7	15	0,25								
682	Рис отварной	130	3,64	4,3	36,7	200	7	0,67	0,04	----	583,8	40,25	2,41	19	60,6	0,51								
867	Компот из с/ф	180	0,78	0,05	27,63	114,8	6	0,05	0,6	----	4,18	258	17,5	21,9	0,48	867								
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	----	----	----	----	6,9	7,5	31,8	0,93								
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22								
	Итого за обед:		19,61	14,78	91	639,93	27,15	0,84	16,88	10	2183,97	881,44	128,7	136,6	342,0	8	884,7							
	Итого за день:		44,38	34,95	155,22	1178,69	27,62	1,24	20,45	133,5	2700,3	1141,94	611,87	201,5	710,2	886,07								

День: пятница. Неделя: 1. Возрастная категория: 7-11лет

№ рец. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe							
Завтрак																							
637	Птица отварная	55	11,74	12,91	0,24	164	3,1	0,1	1,18	49,1	158,1	88,1	28	10,14	83,5	0,9							
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	130	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06	-----	-----	7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9							
959	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,6	0,17	0,24	1,6	24,4	61,44	216,3	152,2	21,34	124,6	0,5							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22							
	Фрукт	100	0,80	0,20	22,5	98	0,20	0,09	38,0	-----	12,0	156,0	36,0	11,0	17,0	10,0							
	Итого за завтрак:		23,3	24,35	78,48	636,36	13,9	0,51	40,78	73,5	239,04	662,7	232,8	189,8	277	213,52							
Обед																							
197	Рассольник «Ленинградский»	250	2,01	5,09	12,0	82,3	0,99	0,15	8,4	-----	753,4	476,5	279,5	242	56,73	0,92							
618	Тефтели мясные с соусом	110	6,96	16,11	11,61	223	1,13	0,26	0,92	16,22	113,1	169,0	21,6	17,32	85,51	79							
679	Греча рассыпч. с м/сл	130	8,85	9,55	59,86	280	4 0,33	-----	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73	679							
Таб.32	Помидор свежий порционно	20	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	-----	240	130	5	7,5	17,5	0,4							
1014	Напиток из шиповника	180	0,68	0,28	20,8	88,2	4 0,24	0,06	100	-----	2,34	10,34	21,3	3,44	3,44	0,6							
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22							
	Итого за обед:		22,31	31,66	116,34	800,23	2,94	0,58	158,07	586,02	1376,37	812,24	479,4	684,6	217,11	761,07							
	Итого за день:		45,61	56,01	194,82	1436,5	16,84	1,09	198,85	659,52	1615,41	1474,98	712,2	684,6	494,11	974,59							

День: понедельник. Неделя: 2. Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	На	К	Са	Мг	Р	Fe							
Завтрак																							
Таб. 8	Каша вязкая молочная из пшена с м/сл	150	4,34	7,99	23,9	18,6	0,41	0,16	0,7	10,6	257,4	141,9	93,8	26,6	109,8	0,6							
536	Сосиска отварная	65	4,7	7,5	5,4	87,9	0,88	---	---	---	310,6	84,6	9,6	5,3	49,3	0,6							
41	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	0,01	0,02	---	40	1,5	3	2,4	---	3	0,02							
944	Чай сладкий с лимоном	187	0,13	0,02	15,20	62	0,03	---	2,83	---	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36							
42	Сыр порционно	15	0,80	0,20	22,5	98	0,20	0,09	38,0	---	---	12,0	156,0	36,0	11,0	17,0							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	---	0,02	---	---	---	---	4,6	6,6	17,4	0,2							
	Итого за завтрак		11,63	23,16	76,79	379,26	1,33	0,4	3,62	88,6	570,7	262,8	280,6	76,9	194,9	18,78							
Обед																							
187	Щи из св.капуст. с картофелем с к/ф	250/12,5	1,8	4,95	6,32	89,75	0,81	0,1	15,8	---	591,6	383,3	49,3	22,1	49	0,83							
591	Гуляш из говядины	25/37,5	14,55	16,8	2,9	221	3,6	0,13	0,92	---	1117	311,5	21,81	---	154,15	---							
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	130	5,1	7,5	28,5	209	10,43	0,06	---	---	7,5	202,3	12	140,8	34,5	201,9							
Таб. 32	Огурец свежий порционно	15	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	---	3,5	98	8,5	7	15	0,71							
	Сок фруктовый	180	1,0	---	20,2	84,8	0,2	0,044	4	---	12	240	14	8	14	2,8							
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,33	0,57	68,97	---	0,04	---	---	---	---	6,9	7,5	31,8	0,93							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	---	0,02	---	---	---	---	4,6	6,6	17,4	0,2							
	Итого за обед:		26,06	29,83	69,1	726,28	15,14	0,42	23,17	0	1731,6	1235,1	117,11	192	315,85	207,37							
	Итого за день:		37,69	52,99	145,89	1105,54	16,47	0,82	26,79	88,6	2302,3	1497,9	397,71	268,9	510,75	226,15							

День: вторник. Неделя: 2. Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	На	К	Са	Мг	Р	Fe							
Завтрак																							
679	Греча рассыпч. с м/сл	130	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33	-----	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73							
	Печень тушеная в соусе	50/50	12,66	8,76	3,81	159	6,07	1,59	28,86	5541	1159	200,3	25,62	14,8	223,29	4,72							
958	Кофейный напиток на молоке	180	3,2	2,7	15,95	100,6	0,1	0,2	1,3	20	50,12	146,34	125,8	14	90	0,13							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22							
	Кондитерское изделие	1шт	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4							
	Итого за завтрак:		27,87	21,41	98,94	633,12	8,71	2,14	30,18	5601	1778,92	614,14	182,42	180,5	547,69	27,2							
Обед																							
99/сб	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,84	0,12	10,38	-----	597,25	384,1	34,85	20,75	49,28	68							
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,3	1,36	0,25	18,16	-----	586,2	648,5	36,9	27,8	86,6	1,01							
511	Шницель рыбный	70	11,62	6,46	10,63	156	1,66	0,13	3,79	0,08	1006,85	539,98	48,84	31,06	135,37	1,32							
Таб. 32	Помидор свежий порционно	15	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	-----	240	130	5	7,5	17,5	0,4							
859	Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	27,9	114,6	0,1	0,02	0,9	-----	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4	0,95							
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22							
	Итого за обед:		20,24	17,04	80,21	629,88	4,21	0,63	41,98	0,08	2442,32	1814,98	151,29	106,35	342,35	72,83							
	Итого за день:		48,11	38,45	179,15	1263	12,92	2,77	72,16	5601,08	3302,24	2475,87	333,71	286,85	890,04	100,03							

День: среда. Неделя: 2. Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe								
Завтрак																								
601	Рис отварной	130	13,91	8,05	27,34	237	5	0,23	4,85	39	1193,9	213,47	37,47	40,45	149,1	1,64								
	Котлета мясная	50	2,73	7,2	14,5	133,8	0,62	0,08	4,7	-----	406,6	365,2	90,9	18,1	55,8	0,75								
959	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,6	0,17	0,24	1,6	24,4	61,44	216,34	152,22	21,34	124,6	0,5								
	Фрукт	150	0,8	0,4	8,1	39	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----								
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22							
	Итого за завтрак		23,1	19,39	77,18	575,16	5,79	0,57	11,15	63,4	1661,94	795,01	285,19	86,49	346,9	3,11								
Обед																								
200	Суп картофельный с рыбами консервами	250	10,2	2,6	16,7	151,05	2,78	0,2	8,05	0,008	-----	-----	107,8	54,5	163,9	1,3								
618	Тефтели мясные с соусом	110	6,96	16,11	11,61	223	1,13	0,26	0,92	16,22	113,13	169	21,62	17,32	85,51	79								
679	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	9,55	59,86	280	2,54	0,33	-----	40,0	569,8	267,5	26,4	140,5	210,4	4,73								
Таб. 32	Огурец свежий порционно	20	0,35	0,05	0,95	6	0,1	0,03	2,45	-----	3,5	98	8,5	7	15	0,42								
867	Компот из с/ф	180	0,78	0,05	27,63	114,8	0,36	0,05	0,6	-----	4,18	258	32,32	17,56	21,9	0,48								
	Хлеб ржанопшеничный	20	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,22							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22							
	Итого за обед:		30,4	28,89	126,98	890,58	6,91	0,93	12,02	56,23	690,61	792,5	208,14	250,98	545,91	86,37								
	Итого за День:		53,5	48,28	204,16	1465,74	12,7	1,5	23,17	119,63	2352,55	1587,51	493,33	337,47	892,81	89,48								

День: четверг. Неделя: 2. Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe							
Завтрак																							
41	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	0,01	0,02	----	40	1,5	3	2,4	----	3	0,02							
	Запеканка творожная со стучённым молоком	100	14,6	11,06	28	270	0,34	0,25	0,33	45,5	246,13	136,8	136,9	18,6	150,6	0,45							
469	Чай с сахаром	15	1,5	0,04	11,36	52	0,04	0,03	0,2	-----	26,0	76,0	63,4	6,8	45,8	0,04							
943	Хлеб пшеничный	180	0,07	0,02	15,0	60	0,02	-----	0,03	-----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22							
	Итого за завтрак		17,83	18,57	64,15	494,76	0,41	0,32	0,56	85,5	273,93	224,4	218,4	33,4	217,08	1,01							
Обед																							
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	52,7	16,5	148,3	1,15	0,07	58,3	-----	2366,3	1891,3	170,7	142,3	352,4	8,2							
206	Котлета мясная	60	8,38	10,02	9,15	162	1,98	0,14	0,57	12,5	118,42	128,3	29,14	30,83	107,7	1,5							
682	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,7	200	0,67	0,04	-----	-----	583,8	40,25	2,41	19,0	60,6	0,51							
859	Компот из с/м ягод	180	0,78	0,05	27,63	114,8	0,04	0,03	0,6	-----	4,18	258	32,32	17,52	21,9	0,48							
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,22							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22							
	Итого за обед:		21,55	67,6	100,21	740,83	3,84	0,34	59,47	12,5	3072,7	2317,85	246,07	223,75	591,8	11,13							
	Итого за день:		39,38	86,17	164,36	1235,59	4,25	0,66	60,03	98	3346,63	2542,25	464,47	257,15	808,88	12,14							

День: пятница. Неделя: 2. Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	На	К	Са	Мг	Р	Fe										
Завтрак																										
438	Каша овсяная	150	9,76	17,38	1,76	202,8	0,16	0,43	0,18	227,2	450	139,2	72,16	11,3	158	1,85										
42	Сыр порционно	20	6,96	8,85	-----	108	0,06	0,1	0,1	0,21	78	243	26,4	264	30,5	150										
Табл 32	Кукуруза порц.	25	0,23	0,53	0,44	7,38	0,05	0,01	0,97	2,8	126,6	25,2	8,08	2,51	5,68	10,2										
944	Чай сладкий с лимоном	187	0,13	0,02	15,20	62	0,03	-----	2,83	-----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36										
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22										
	Фрукт	150	0,8	0,2	22,5	98	0,20	0,09	38	-----	12	156	36	11	17	10										
	Итого за завтрак		19,46	27,18	49,56	524,94	0,5	0,65	42,08	230,21	667,8	584,7	161,44	297,81	232,98	172,63										
Обед																										
235	Суп молочный с вермишелью	250	5,5	4,75	179,6	150	0,51	0,27	0,82	33	353,9	218,8	163	26,7	136,9	14,9										
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,3	1,36	0,25	18,16	-----	586,2	648,5	36,9	27,8	86,6	1,01										
Таб. 32	Помидор свежий порционно	20	0,55	0,1	1,9	11	0,25	0,05	8,75	-----	240	130	5	7,5	17,5	0,4										
294	Бигочек из птицы	60	7,95	8,38	8,14	143	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40	1,81										
1014	Напиток из шиповника	180	0,68	0,28	20,8	88,2	0,24	0,06	100	-----	2,34	10,34	21,3	3,44	3,44	0,6										
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93										
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22										
	Итого за обед:		21	18,84	241,07	645,23	5,08	0,78	128,18	59,9	2361,74	1110,86	267,59	90,64	333,64	19,87										
	Итого за день:		40,46	46,02	290,63	1170,17	5,58	1,43	170,26	290,11	3029,54	1695,56	429,03	388,45	566,62	192,5										