

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ ООШ с. Арбузовка
_____ Л.И.Кирилина
Приказ № 1 от 09.01.2025 г.

**Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
МОУ ООШ с. Арбузовка
для организации питания детей 11-16 лет**

День: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Зn	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Обед																	
13	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	40,76	6,09	2,38	67,3	0,05	0	12,2	3,85	0	13,11	24,01	0,87	0,004	7,78	0,34
97	Суп картофельный с рыбой	200	6,88	6,69	11,3	114,8	0,1	0,0	5,8	0,45	1	30,0	61,2	0,97	0,03	19,2	0,79
302	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150	6,57	4,19	32,32	185,2	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0013	104,45	3,55
268	Биточки мясные (говядина)	90	9,87	17,33	1,07	230,6	0,168	0,104	0,3	0,0072	0,008	11,7	131,8	1,7	0,024	36,3	2,04
349	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	24,42	92,46	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
Итого за Обед			67,14	34,7	88,17	767,86	0,438	0,164	18,94	4,3372	5,458	106,53	426,34	5,038	0,0823	180,13	8,38

День: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Зn	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Обед																	
20	Морковь припущенная	60	1,8	0	10,5	117	0,06	0	49,8	0	0	48	31	0	0	16	1
87	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200	5,09	8,05	6,6	145,6	0,19	0,13	0,36	0,02	0,059	34,48	134,09	1,52	0,03	20,32	1,57
309	Макаронные изделия отварные	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0	0,033	1,25	13,3	46,21	0,01	0,002	8,47	0,86
246	Гуляш из отварной говядины	90	6,57	4,19	32,32	185,2	0,04	0	0,40	0,23	0,54	1,94	45,9	0,66	0,02	7,2	0,76
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	9,0	41,6	0	0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
Итого за Обед			20,46	16,13	111,55	757,21	0,44	0,2	53,9	0,283	3,809	116,77	311,58	2,815	0,075	66,63	6,06

День: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Обед																	
55	Салат из свеклы с соленым огурцом, т/о	60	0,99	2,47	4,37	43,74	0,01	0,04	13,6	0,1	0,5	21,8	15,6	0,30	0,002	10,1	0,70
96	Рассольник со сметаной	200/10	1,7	6,0	12,8	146,4	0,1	0,0	5,8	0,45	1	30,0	61,2	1,87	0,73	19,2	0,79
139	Капуста тушёная	150	15,12	20,69	5,27	265,6	1,5	0,05	40,3	0,67	0,8	43,31	31,15	0,51	0,05	15,35	0,59
234	Котлета рыбная	90	6,57	4,19	32,32	185,2	0,02	0	0,5	0,01	0	46	1,6	0,74	0,006	12,3	0,4
342	Компот из свежих яблок	200	0,06	0,02	20,73	78,2	35,6	0,63	2,5	0	0,2	4,00	3,30	0,080	0	1,70	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
Итого за Обед			27,28	33,77	92,17	796,64	37,29	0,75	63,14	1,23	4,4	156,11	157,45	4,108	0,811	68,05	3,63

День: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Обед																	
67	Винегрет	60	1,2	3,5	6,7	60,9	0,04	0,03	7,0	0,90	0,2	26,6	25,6	0,0	0,040	12,9	0,70
113	Борщ с фасолью на мясном бульоне	200	1,77	2,65	12,74	102,5	0,05	0,05	19,00	0,74	0,1	43,11	48,75	1,3	0,003	22,44	0,80
65	Рис отварной рассыпчатый	150	2,31	4,42	18,23	271	0,02	0,01	0,75	0,03	0,8	0,73	38,44	0,03	0,005	12,08	0,33
245	Бефстроганов из отварной говядины	90	11,55	10,92	6,83	170,98	0,03	0,08	0,01	0,46	0,04	33,4	0	0,6	0,04	0,9	0,99
342	Компот из свежих яблок	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0,08	0,6	2,5	0	0,2	4,00	3,30	0,080	0,005	1,70	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
Итого за Обед			19,73	21,91	81,91	761,08	0,28	0,8	29,7	2,13	3,24	118,84	160,69	2,618	0,076	59,42	3,97

День: 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Обед																	
12	Кукуруза консервированная	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,02	0,02	22,95	0,02	0,6	15,0	10,20	0,13	0,001	6,60	0,75
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	9,90	8,90	25,20	214,2	0,20	0,05	6,60	0,02	0,2	39,45	74,65	0,000	0,000	21,82	0,30
199	Гороховое пюре	150	16,30	2,51	36,00	147,9	0,64	0,13	0,00	0,0	0,01	66,31	161,0	3,500	0,017	62,53	4,98
279	Тефтели мясные	90	11,55	10,92	6,83	170,98	0,07	0,05	1,13	51	0,7	57,8	141,4	1,02	0,001	28,4	1,27
349	Компот из сухофруктов	200	0,22		24,42	92,46	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
Итого за Обед			42,54	0,4	113,95	762,62	0,99	0,28	31,32	51,04	3,41	212,16	439,55	5,258	0,042	131,75	8,96

День: 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Обед																	
23	Салат из свежих помидор с луком с растительным маслом	60	0,9	3,06	5,3	43	0,02	0,02	22,95	0,02	2,20	15,00	10,20	0,13	0,00	6,60	0,75
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/10	4,8	3,1	16,9	110,6	0,21	0,07	7,00	0,001	0,200	42,10	142,5	0,90	0,01	38,60	0,80
302	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150	6,57	4,19	32,32	185,2	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0013	104,45	3,55
268	Котлета (говядина)	90	9,87	17,33	1,07	230,6	0,07	0,23	0,75	0,200	0,02	73,74	184,82	2,28	0,030	29,86	1,93
389	Сок натуральный	200	1,00	0,20	20,20	82	0,08	0,08	4,0	0	0	31,10	18,00	0,000	0	8,00	0,72
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
Итого за Обед			25,98	28,28	92,47	728,90	0,5	0,46	35,14	0,251	6,87	191,06	557,15	4,808	0,0643	196,91	8,75

День: 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Обед																	
136	Морковь припущенная	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06	0,07	49,8	0	0,006	48	31	0,68	0,05	16	1
99	Суп овощной	200	9,90	8,90	25,20	114,2	0,9	0,46	20,01	0,02	0,08	25,38	43,24	0,75	0,007	16,98	0,89
289	Рагу из птицы	250	18	22	19	378,3	0,07	0,13	3,27	0,06	0,77	42,45	289,09	0,98	0,04	61,71	2,66
349	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	24,42	92,46	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
Итого за Обед			32,69	35,01	90,12	767,58	1,09	0,69	73,72	0,08	2,756	149,43	415,63	3,018	0,12	107,09	6,21

День: 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Обед																	
12	Огурец консервированный	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,01	0,3	5	0	0,008	23	24	0	0	14	0,6
94	Суп картофельный	200	6,88	6,69	11,3	120,0	0,1	0,0	5,8	0,45	1	30,0	61,2	0,06	0,44	19,2	0,79
309	Вермишель отварная с маслом	150	5,70	3,43	36,45	244,5	0,09	0,03	0,67	0,033	1,25	13,3	46,21	0,01	0,002	8,47	0,86
229	Рыба тушеная с овощами	90	17,77	9,32	2,39	163,9	0,18	0,15	0,8	0,03	0,1	33,3	10,1	0,2	0,009	18,42	0,63
349	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	24,42	92,46	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
Итого за Обед			35,14	23,55	96,06	757,94	0,44	0,51	12,91	0,513	4,258	133,2	193,81	0,878	0,474	72,49	4,54

День: 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Зn	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Обед																	
23	Салат из свежих помидор с луком с растительным маслом	60	0,9	3,06	5,3	43	0,02	0,02	22,95	0,02	2,20	15,00	10,20	0,13	0,00	6,60	0,75
88	Щи с капустой и картофель на курином бульоне	200	1,97	5,18	8,97	145,6	0,02	0,02	9,20	0,04	0,08	36,74	24,20	1,16	0,00	12,40	0,40
304	Рис отварной рассыпчатый	150	6,57	4,19	32,32	244,5	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0013	104,45	3,55
288	Птица, порционная запеченная	90	16,9	9,66	0,15	155,1	0,08	0,17	0,02	0	0	17,3	1,42	0	0	15,18	1,65
349	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	24,42	92,46	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
Итого за Обед			29,4	22,49	87,84	758,16	0,24	0,27	32,81	0,09	6,73	120,76	245,15	2,788	0,0243	151,03	8,01

День: 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Зn	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Обед																	
10	Горошек консервированный с растительным маслом, т/о	60	0,9	3,06	5,3	67,62	0,02	0,02	22,95	0,02	2,20	15,00	10,20	0,13	0,00	6,60	0,75
87	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,69	11,3	114,8	0,1	0,0	5,8	0,45	1	30,0	61,2	0,04	0,007	19,2	0,79
295	Жаркое по- домашнему	250	16,4	17,26	29,34	361,0	0,25	0,23	36,00	0,070	0,42	48,53	250,9	4,2	0,002	64,25	3,82
349	Компот из сухофруктов	200	0,22	0	24,42	92,46	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	3,0	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	33,1	0,04	0,02	0	0,000	1,200	7,00	31,6	0,60	0,02	9,4	0,78
Итого за Обед			27,24	27,41	87,04	713,38	0,43	0,28	65,39	0,54	5,52	127,13	374,6	4,978	0,032	102,45	7,02