



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ "Синицынская ОШ"

С.А.Сулейманова

Основное организованное меню

для обучающихся 5-11 классов (обеда)

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

М Е Н Ю

ОБЕД

категория: Школьники от 12 до 17 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	P, мг.	PP, мг.
				Б	Ж	У										
День: понедельник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
82	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	0,58	1,57	3,68	29,77	0	0,003	0,509	0,031	1,85	0	0	0	0
203	ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0	0
260	ОБЕД	Гуляш из мяса	100	22	9,19	1,34	234	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
70	ОБЕД	Овощи по сезону	50	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0
389	ОБЕД	сок фруктовый	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			690	37,3	23,67	108,57	849,64	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			690	37,3	23,67	108,57	849,64	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15
День: вторник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
96	ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	3,5	6,5	16,5	137,5	0	0	6,04	0,34	10,1	0	0	0	0
128	ОБЕД	Картофельное пюре	200	3,42	8,56	21,72	163,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0
229	ОБЕД	рыба, тушенная с овощами	100/ 20	8,803	7,336	6,827	129,655	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
пр	ОБЕД	Кондитерское изделие	50	5,8	5,09	9,69	92,93	0,03	44,88	15	0,9	12	0	0	3,5	1,9
349	ОБЕД	компот из сухофруктов	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			830	26,843	26,146	101,417	716,905	0,1	0,09	17,22	0,92	36,86	0	7	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			830	26,843	26,146	101,416	716,905	0,1	0,09	17,22	0,92	36,86	0	7	21	0,15
День: среда Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
102	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	7,75	4,52	33,26	193,5	0,007	0,002	0,172	0,055	1,092	0	0	0	0
171	ОБЕД	Каша гречневая вязкая	220	11,92	7,16	53,62	321,96	0,032	0,016	0	0,608	2,152	0	0	0	0
254	ОБЕД	Печень жареная с маслом	100	10,6	8,98	2,81	148	0,2	145,02	8,45	4	33,24	57,82	34,01	1,2	23,0
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
73	ОБЕД	икра кабачковая	60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0
338	ОБЕД	Фрукты по сезону	150	0,3	0,3	8,75	33,3	0,02	7,5	1,65	12		6,75	8,25	0	0
377	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			870	37,49	26,73	150,83	993,21	0,133	0,148	48,724	2,176	90,616	0	0,84	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			870	37,49	26,73	150,83	993,21	0,133	0,148	48,724	2,176	90,616	0	0,84	0	0
День: четверг Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
102	ОБЕД	Суп фасолевый	250	2,33	2,7	16,22	96,4	0	0	0,125	0,125	5,55	0	0	0	0
259	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	220	10,1	21,3	0,86	234	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
70	ОБЕД	Овощи по сезону	60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0
389	ОБЕД	Сок фруктовый	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	19,35	29,75	71,45	626,83	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			620	19,35	29,75	71,45	626,83	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15
День: пятница Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
103	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,6	3	11,6	79,35	0	0	0,125	0,06	1,675	0	0	0	0
171	ОБЕД	Каша пшеничная вязкая	220	4,92	4,76	51,44	243,12	0,02	0,004	0	0,12	2,9	0	0	0	0
260	ОБЕД	Гуляш из мяса	100	8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,06	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0

67	ОБЕД	Винегрет	100	0,91	1,81	5,11	38,5	0,021	0,021	3,626	0,476	16,261	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2
338	ОБЕД	Фрукты по сезону	150	0,3	0,3	8,75	33,3	0,02	7,5	1,65	12	6,75	8,25	0	0
377	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			910	20,95	17,55	127,44	724,87	0,022	0,007	2,93	0,361	12,371	0	0,84	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			910	20,95	17,55	127,44	724,87	0,022	0,007	2,93	0,361	12,371	0	0,84	0
День: понедельник Неделя: 2 Сезон:осенне-зимний															
82	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	0,58	1,57	3,88	29,77	0	0,003	0,509	0,031	1,85	0	0	0
203	ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0
260	ОБЕД	Гуляш из мяса	100	22	9,19	1,34	234	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2
70	ОБЕД	Овощи по сезону	220	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0
377	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			920	37,3	23,67	108,57	849,64	0,037	0,061	5,815	1,26	26,205	0	13,735	21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			920	37,3	23,67	108,57	849,64	0,037	0,061	5,815	1,26	26,205	0	13,735	21
День: вторник Неделя: 2 Сезон:осенне-зимний															
96	ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	3,5	6,5	18,5	137,5	0	0	0	0	0	0	0	0
126	ОБЕД	Картофельное пюре	220	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,05	10,96	0,5	22,14	0	0	0
229	ОБЕД	рыба, тушенная с овощами	100/20	8,803	7,336	8,827	129,855	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2
47	ОБЕД	салат из капусты	100	0,91	1,61	5,11	38,5	0,021	0,021	7	6	3,8	0	5	6
377	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			830	21,753	22,666	96,837	662,475	0,1	0,09	20,02	1	39,96	0	7,84	21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			830	21,7528	22,666	96,8366	662,475	0,1	0,09	20,02	1	39,96	0	7,84	21
День: среда Неделя: 2 Сезон:осенне-зимний															
102	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	7,75	4,52	33,28	193,5	0,007	0,002	0,172	0,055	1,092	0	0	0
203	ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	220	4,92	4,76	51,44	243,12	0,02	0,004	0	0,12	2,9	0	0	0
269	ОБЕД	котлеты из мяса	100	9,59	7,97	9,28	145,84	0,002	0,003	0,005	0,036	0,821	0	0	0
53	ОБЕД	салат из свеклы с зеленым горошком	70	0,91	1,61	5,11	38,5	0,021	0,021	3,626	0,476	16,261	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2
пр	ОБЕД	Кондитерское изделие	50	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	44,88	15	0,9	12	0	0	0,07
377	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			895	30,09	24,61	153,48	917,19	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			895	30,09	24,61	153,48	917,19	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21
День: четверг Неделя: 2 Сезон:осенне-зимний															
103	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,6	3	11,6	79,35	0	0	0,125	0,05	1,675	0	0	0
171	ОБЕД	Каша пшеничная вязкая	220	5,62	8,86	36,26	239,78	0,06	0,12	0,26	0,72	82,4	0,02	29,96	123,34
260	ОБЕД	Гуляш из мяса	100	8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2
349	ОБЕД	компот из сухофруктов	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0
47	ОБЕД	Салат из капусты	70	0,4	0,05	1,25	7	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			730	21	20	102	657	0,13	0,29	45,785	1,55	223,395	0,02	42,14	123,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			730	21	20	102	657	0,13	0,29	45,785	1,55	223,395	0,02	42,14	123,24
День: пятница Неделя: 2 Сезон:осенне-зимний															
102	ОБЕД	Суп фасолевый	250	2,33	2,7	16,22	96,4	0	0	0,125	0,125	5,55	0	0	0
291	ОБЕД	плов из мяса	200	5,62	8,86	36,26	239,78	0,06	0,26	0,72	62,4	0,02	26,96	123,24	0,09
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2
70	ОБЕД	Овощи по сезону	60	0,91	1,61	5,11	38,5	0,021	0,021	7	6	3,8	0	5	6
389	ОБЕД	сок фруктовый	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			800	28,44	18,5	130,31	775,47	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1400	14	14	102	678	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:															
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			1400	14	14	102	678	0,0768	0,1548	15,8205	1,1438	87,7345	0,002	14,6393	22,824
				3,26	3,42	14,5	8095,52	0,01	0,02	1,95	0,14	10,84	0	1,81	2,82