

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 с углубленным изучением отдельных предметов" г. Сосногорск



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы _____

А.Г. Григорьев

01 сентября 2023 г.

**Примерное двухнедельное меню питания
обучающихся школы 1 - 4 классов
сезон: осенне-зимний**

I неделя: понедельник

№ рецепту р	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
Завтрак:															
258	Каша пшеничная	200	11,6	17,1	49,5	299	0,18	1,3	0,08	0,24	138	209,8	55,4	1,5	
90	Сыр твердый порциями	20	5,12	5,21	0,0	68,6	0,01	0,17	0,06	0,16	240	157,3	13,3	0,24	
111	Багон нарезной	35	2,62	1,01	18,0	91,7	0,04	0,0	0,0	0,59	6,65	22,7	4,55	0,42	
500	Кофейный напиток на сгущ. мол.	200	2,90	2,0	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0,0	129	87	13	0,8	
112	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,0	0,2	34	23	13	0,3	
	Итого:		23,14	25,53	96,5	615,3	0,29	61,87	0,015	1,19	547,65	499,8	99,25	3,26	

I неделя: вторник

№ рецепту р	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
Завтрак:															
414	Рис отв.	150	3,69	6,07	33,81	204,6	0,027	0,0	0,04	0,28	5,1	70,8	22,8	0,52	
395	Колбаса отв. (сосиски, сардельки)	100	10,4	20,9	0,0	230	0,14	0,0	0,0	0,4	31	134	17	1,6	
106	Огурцы св,	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6,0	0,0	0,06	13,8	60,4	8,4	0,24	
512	Компот из кураги	200	0,3	0,0	20,1	81	0,0	0,8	0,0	0,0	10	6	3	0,6	
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,0	0,0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
112	Мандарин	100	1,6	0,8	15	16	0,12	76	0,0	0,4	70	34	22	0,2	
	Итого:		18,75	28,07	85,17	610,5	0,335	82,8	0,04	1,47	135,9	324,7	77,4	3,49	

I неделя: среда

№ рецепту р	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
313; 481	Запеканка творожная со сгущ. мол.	150/20	24 1,44	25,2 1,7	23,9 11,1	425 65	0,07 0,01	0,6 0,2	0,2 0,01	0,7 0,04	297 61,4	347 43,8	38 6,8	1,0 0,04
82	Бутерброд с колбасой	50	4,72	6,15	15,2	135	0,10	0,0	0,0	0,42	10	55,7	8,5	0,7
494	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	0,0	61	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4
112	Яблоко	100	0,4	0,8	9,8	47	0,03	10	0,0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:		30,66	33,85	60	733,9	0,21	13,6	0,21	1,36	398,6	461,5	64,3	4,34

I неделя: четверг

№ рецепту ур	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
429	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,3	138	0,13	5,1	0,04	0,15	39	85,5	28,5	1,05
412	Котлета из мяса птицы	100	15,	10,7	9,2	188,5	0,1	0,85	0,04	0,04	37,1	94,2	18,5	1,1
106	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,03	15,0	0,0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
518	Сок яблочный	200	1,0	0,2	0,2	110	0,02	4,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	02,8
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,0	0,0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		22,09	17,86	42,74	521,4	0,31	24,95	0,08	0,94	91,5	214,8	63,2	5,82

I неделя: пятница

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
291	Макароны отварные	150	5,65	0,67	29,03	144,9	0,05	0,0	0,0	0,79	5,7	35,4	8,1	0,77
367	Гуляш гов.	150	25,7	27,5	5,2	371	0,08	1,6	0,05	0,87	21,2	268,7	37,5	3,3
106	Огурцы свежие	60	0,4	0,06	1,5	8,4	0,018	6,0	0,0	0,06	13,8	60,4	8,4	0,24
513	Компот из вишни с яблоками	200	0,2	0,1	24,1	98	0,01	2,1	0,0	0,1	11	8	7	0,7
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,0	0,0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		34,23	28,57	74,59	692,8	0,188	9,7	0,05	2,15	57,7	392	62,5	5,34

II неделя: понедельник

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
256	Каша пшеничная	200	8,66	11,9	38,04	293,8	0,14	1,38	0,08	0,24	143,6	218,6	50	2,4
82	Бутерброд с колбасой	50	4,72	6,15	15,2	135,3	0,10	0,0	0,0	0,42	10	55,7	8,5	0,7
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27	0,8
112	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5,0	0,0	0,4	19	16	12	2,3
	Итого:		17,38	21,65	88,54	620,1	0,3	7,68	0,1	1,06	296,6	400,3	97,5	6,2

II неделя: вторник

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
429	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,3	138	0,13	5,1	0,04	0,15	39	85,5	28,5	1,05
390	Тефтели с рисом	120	11,3	118,3	13,6	265,2	0,65	1,0	0,13	1,25	252	129,6	19,2	1,74
106	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6,0	0,0	0,06	13,8	60,4	8,4	0,24
518	Сок яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0,00	0,0	14	0,0	0,0	2,8
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
112	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого:		19,7	25,9	66,7	670,1	0,89	26,01	0,17	2,14	332,8	323,0	102,3	8,36

III неделя: среда

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак:														
370	Плов	250	18,9	18,6	49,2	440	0,07	0,4	0,06	0,8	23	227	53	2,8
106	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,03	15,0	0,0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
511	Компот из черной смородины	200	0,3	0,1	17,2	71	0,01	24	0,0	0,0	11	10	9	0,4
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,0	0,0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
112	Мандарин	100	1,6	0,8	15	16	0,12	76	0,0	0,4	70	34	22	0,2
	Итого:		23,74	19,86	98,44	611,9	1,16	115,4	0,06	1,95	118,4	306,1	100,2	4,27

III неделя: четверг

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
291	Макароны отварные	150	5,65	0,67	29,03	144,9	0,05	0,0	0,0	0,79	5,7	35,4	8,1	0,77
381	Биточки гов.	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0,0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
500	Кофейный напиток на сгущ. мол.	200	2,9	2,0	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0,0	129	87	13	0,8
112	Яблоко	100	0,4	0,8	9,8	47	0,03	10	0,0	0,2	16	11	9	2,2
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,0	0,0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		29,03	21,21	88,79	661,4	0,22	10,4	0,5	2,04	195,7	337,9	60,3	6,9

III неделя: пятница

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
237	Греча отварная	150	8,55	7,84	37,08	253	0,21	0,0	0,04	0,61	14,2	202,6	135,3	4,55
367	Гуляш гов.	150	25,7	27,5	5,2	371	0,08	1,6	0,05	0,87	21,2	268,7	37,5	3,3
106	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,03	15,0	0,0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
512	Компот из кураги	200	0,3	0,0	20,1	81	0,0	0,8	0,0	0,0	10	6	3	0,6
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,0	0,0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого:		37,49	35,7	79,42	789,9	0,35	17,4	0,09	2,23	59,8	512,4	192	9,32