

УТВЕРЖДАЮ:
 директор МБОУ Пятницкой ОШ
 В.Н.Серебряков
 Приказ № 3 от 01.01.2021г.



ПРИМЕРНОЕ
 двухнедельное меню для учащихся МБОУ Пятницкой ОШ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Выход 11-17 лет	Ккалл 7-11лет	Ккалл 11-17 лет	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества			
						Б	Ж	У	В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ															
Понедельник															
Завтрак															
Т.4ст149	Каша рисовая молочная с маслом сл.	200/5	200/5	240	240	1,3	3,8	9,2	0,1	9,83	5,17	15,5	4,83	1,8	0,12
3	Сыр «Российский»	30	30	165	165	13,5	16,3	15,5	0,13	3,86	0,43	35,85	164,57	23,0	2,0
642	Какао на молоке	200	200	148	148	0	0	30,60	0	0,03	0	0,68	0	0	0,1
	Хлеб пшеничный	30	30	71	71	3,78	8,1	26,3	0,19	6,1	0,15	51,45	95,3	31,6	1,25
	Груша	85	85	85	85	0,36	0,14	15,2	0,2	4,3	0,01	9,0	12,0	7,0	0,2
Обед															
120	Щи из свежей капусты с картофелем	250/20	250/20	252	252	2,8	5,8	13,9	0,05	0,26	0,04	21,98	273,85	15,28	0,59
394	Жаркое по-домашнему	180	200	365	444	19,6	8,6	6,9	0,11	1,51	0,07	35,0	210,0	25,0	23,0
588	Компот из свежих плодов	200	200	108	108	0,6	0	31,4	0,7	0,02	0,8	32,4	29,2	21,0	0,7
	Хлеб ржаной	50	50	118	118	4,6	0,4	29,2	0	0,03	0	6,0	19,5	4,2	0,33
Вторник															
Завтрак															
262	Каша манная молочная вязкая	200/5	200/5	175	175	5,2	3,0	23,2	0,06	1,4	6,17	144	6,8	2,4	0,4
702	Компот из кураги	200	200	108	108	0,6	0	31,4	0,7	0,02	0,8	32,4	29,2	21,0	0,7
3	Сыр					13,5	16,3	15,5	0,13	3,86	0,43	35,85	164,57	23,0	2,0

УТВЕРЖДАЮ: _____
 директор МБОУ Пятницкой ОШ
 В.Н.Серебряков
Приказ № 3 от 01.01.2021 г.

ПРИМЕРНОЕ
двухнедельное меню для учащихся МБОУ Пятницкой ОШ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход 7-11 лет	Выход 11-17 лет	Ккалл 7-11лет	Ккалл 11-17 лет	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества			
						Б	Ж	У	В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ															
Понедельник															
Завтрак															
Т.4ст1 49	Каша рисовая молочная с маслом сл.	200/5	200/5	240	240	1,3	3,8	9,2	0,1	9,83	5,17	15,5	4,83	1,8	0,12
3	Сыр «Российский»	30	30	165	165	13,5	16,3	15,5	0,13	3,86	0,43	35,85	164,57	23,0	2,0
642	Какао на молоке	200	200	148	148	0	0	30,60	0	0,03	0	0,68	0	0	0,1
	Хлеб пшеничный	30	30	71	71	3,78	8,1	26,3	0,19	6,1	0,15	51,45	95,3	31,6	1,25
	Груша	85	85	85	85	0,36	0,14	15,2	0,2	4,3	0,01	9,0	12,0	7,0	0,2
Обед															
120	Щи из свежей капусты с картофелем	250/20	250/20	252	252	2,8	5,8	13,9	0,05	0,26	0,04	21,98	273,85	15,28	0,59
394	Жаркое домашнему	180	200	365	444	19,6	8,6	6,9	0,11	1,51	0,07	35,0	210,0	25,0	23,0
588	Компот из свежих плодов	200	200	108	108	0,6	0	31,4	0,7	0,02	0,8	32,4	29,2	21,0	0,7

	Хлеб ржаной	50	50	118	118	4,6	0,4	,29,2	0	0,03	0	6,0	19,5	4,2	0,33
Вторник															
Завтрак															
262	Каша манная молочная вязкая	200/5	200/5	175	175	5,2	3,0	23,2	0,06	1,4	6,17	144	6,8	2,4	0,4
702	Компот из кураги	200	200	108	108	0,6	0	31,4	0,7	0,02	0,8	32,4	29,2	21,0	0,7
3	Сыр «Российский»	30	30	165	165	13,5	16,3	15,5	0,13	3,86	0,43	35,85	164,57	23,0	2,0
	Хлеб пшеничный	30	30	71	71	3,78	8,1	26,3	0,19	6,1	0,15	51,45	95,3	31,6	1,25
	Яблоко	140	140	140	140	0,3	0,2	13,8	0,03	4,6	3,6	6,0	11,0	5,0	0,1
Обед															
110	Борщ с капустой и картофелем и со сметаной	250/20/ 10	250/20/ 10	226/10	226/10	2,8	5,8	13,9	0,05	0,26	0,04	21,98	273,85	15,28	0,59
463	Греча отварная	180/5	200/5	185	225	17,6	1,8	41,9	0,1	5,1	0,08	40,4	69,8	23,05	0,8
416	Гуляш из говядины	80	85	243,8	259,04	23,4	26,2	4,2	19,2	3,6	0,08	0,18	1,12	22,8	0,59
646	Чай с сахаром	200	200	58	58	0,2	15	0	0	0,1	0,08	5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб ржаной	50	50	118	118	4,6	0,4	,29,2	0	0,03	0	6,0	19,5	4,2	0,33
Среда															
Завтрак															
284	Омлет натуральный	100	100	155	155	10,0	12,00	2,	80,0	20,0	0,05	0,39	0,02	0,098	0,34
642	Какао на молоке	200	200	148	148	0	0	30,60	0	0,03	0	0,68	0	0	0,1
3	Сыр «Российский»	30	30	165	165	13,5	16,3	15,5	0,13	3,86	0,43	35,85	164,57	23,0	2,0
	Хлеб пшеничный	30	30	71	71	3,78	8,1	26,3	0,19	6,1	0,15	51,45	95,3	31,6	1,25
	Киви	50	50	50	50	1,1	0,5	14,7	32,5	92,7	0,04	34,0	34,0	0,3	17,0
Обед															
131	Суп картофельный на м/б	250	250	195	195	2,6	5,3	14,3	0,05	1,56	0,79	47,24	47,89	20,75	0,8
465	Рис отварной рассыпчатый	180	200	195	239	3,96	8,1	14,0	1,8	67,5	0,3	273	103	310,5	8,55
300	Рыба (филе) припущенная	80	100	209	239	12,3	9,8	30,9	2,1	1,7	0,22	2,46	30	22	1,7

	капусты с картофелем	250/20	250/20	252	252	2,8	5,8	13,9	0,05	0,26	0,04	21,98	273,85	15,28	0,59
463	Греча отварная	180/5	200/5	185	225	17,6	1,8	41,9	0,1	5,1	0,08	40,4	69,8	23,05	0,8
422	Тефтели с соусом	80	100	205	245	19,6	8,6	6,9	0,11	1,51	0,07	35	210	25	0,08
646	Чай с сахаром	200	200	58	58	0,2	15	0	0	0,1	0,08	5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб ржаной	50	50	118	118	4,6	0,4	,29,2	0	0,03	0	6,0	19,5	4,2	0,33
Среда															
Завтрак															
297	Запеканка творожная со сметаной	180/20	200/20	252	520	20	33,4	3,8	0,16	0,28	0,04	123	119,8	26,4	1,9
702	Компот из кураги	200	200	108	108	0,6	0	31,4	0,7	0,02	0,8	32,4	29,2	21,0	0,7
	Хлеб пшеничный	30	30	71	71	3,78	8,1	26,3	0,19	6,1	0,15	51,45	95,3	31,6	1,25
Обед															
148	Суп с макаронными изделиями	250	250	102,5	102,5	3,2	2,4	13,4	0,05	0,26	0,04	21,98	273,85	15,28	0,59
472	Пюре картофельное	180	200	215	239	4,3	7,2	44,5	0,07	0	0	9,3	4,1	7,8	0,8
324	Котлета рыбная	80	100	209	287	12,3	9,8	30,9	2,1	1,7	0,22	2,46	30	22	1,7
646	Чай с сахаром	200/9	200/9	200/9	200/9	0,2	15	0	0	0,1	0,08	5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб ржаной	50	50	118	118	4,6	0,4	,29,2	0	0,03	0	6,0	19,5	4,2	0,33
Четверг															
Завтрак															
262	Каша молочная пшённая	200/5	200/5	170	170	6,2	3,6	25,8	1	0,12	0,18	1,4	1,25	0,23	1,75
702	Компот из изюма	200	200	108	108	0,6	0	31,4	0,7	0,02	0,8	32,4	29,2	21,0	0,7
3	Сыр «Российский»	30	30	165	165	13,5	16,3	15,5	0,13	3,86	0,43	35,85	164,57	23,0	2,0
	Хлеб пшеничный	30	30	71	71	3,78	8,1	26,3	0,19	6,1	0,15	51,45	95,3	31,6	1,25
	Банан	170	170	170	170	1,1	1,8	2,8	31,1	8,7	0,03	5,0	22,0	0,3	27,0
Обед															
131	Суп картофельный на м/б	250	250	195	195	2,6	5,3	14,3	0,05	1,56	0,79	47,24	47,89	20,75	0,8
449	Плов из курицы	180	200	483	580	40,7	33,1	21,2	52,2	3,15	0,09	0,23	3,15	2,63	10,75
	Йогурт	200	200	158	158	5,4	5	21,6	242	0,20	0,06	0,26	1,80	0,17	1,5

	Хлеб ржаной	50	50	118	118	4,6	0,4	,29,2	0	0,03	0	6,0	19,5	4,2	0,33
Пятница															
Завтрак															
262	Вермишель на молоке	200	200	216	216	86	4,2	33,8	140	3,2	0,16	0,20	1,4	0,25	1,75
3	Сосиска «Молочная» отварная	80	100	222	277	12,3	3,09	2,1	0,22	0,16	2,46	30	178	22	1,7
642	Какао на молоке	200	200	148	148	0	0	30,60	0	0,03	0	0,68	0	0	0,1
	Хлеб пшеничный	30	30	71	71	3,78	8,1	26,3	0,19	6,1	0,15	51,45	95,3	31,6	1,25
	Яблоко	100	100	100	100	0,3	0,2	13,8	0,03	4,6	3,6	6,0	11,0	5,0	0,1
Обед															
138	Суп картофельный с бобовыми	250	250	185	185	2,6	5,3	14,3	0,05	1,56	0,79	47,24	47,89	20,75	0,8
469	Рожки отварные	180	200	205	228	5,4	8,1	26,8	0,13	1,86	0,05	158,79	249,3	135,3	4,05
425	Оладьи из печени	80	80	203	203	13,8	11,9	9,2	12	4,9	0,20	1,5	6,3	1,3	5,5
646	Чай с сахаром	200	200	200	200	0,1	0,1	11,3	1,9	0,9	0	8,0	7,0	0,1	5,0
	Пряник	50	50	50	50	5,6	5,0	76,3	0,1	0	0	11,0	50,0	0,8	9,0
	Хлеб ржаной	50	50	118	118	4,6	0,4	,29,2	0	0,03	0	6,0	19,5	4,2	0,33