

ДВУНДЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для организации питания обучающихся в МКОУ ОСЫКИНСКАЯ СШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ Осыклинская СШ
И.В. Потецкин



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Район: общеобразовательные организации

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Mg	Fe							
1	Обед (полноценный рацион питания)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
50,08* 3 П	Салат из свежкы с сыром, заправленный маслом растительным	60	2,7	4,7	4,3	69,3	0,046	0,07	5,7	0,02	0,14	151,24	97,42	10,4	2,54	162,96	3,64	16,69	0,88							
102,89	Суп картофельный с горохом с мясным изделием	200	4,8	3,1	16,9	110,6	0,14	0,05	4,13	109,01	0	42,10	142,5	0,078	0,006	69,41	0,038	29,62	0,41							
295-у	Котлеты «Куриные»	90	17,1	23,1	22,6	366,8	0,14	0,27	6,89	90,66	2	159,9	196,89	99,5	4,76	280	22,18	28,05	3,17							
51-Іг	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,09	0,03		0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	0,08	8,47	0,086							
37,01	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,8	1,08	0	11,6	17,38	0,2	0,02	0,45	0	9,28	1,68							
6637,03	Кондитерское изделие/ печенье	50	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,17	0	3	0,2							
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,06	0,02	1,35	0	0	12	39	0,01	0	78,6	0	0	0,66							
Итого за обед (полноценный рацион питания)			38,08	38,8	134,96	1023,7	0,61	0,35	25,29	0,05	0,11	165,7	435,5	0,959	0,04	219,5	0,21	118,7	4,04							

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

вторник

Неделя: 1

Сезон:

осенне-весенний

7-11 лет

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Mg	Fe	

Обед (полноценный рацион питания)

340,00	Салат из свежих помидоров и огурцов, заправленный растительным маслом (или нарезка овощная)	60	0,3	2,05	1,6	25,2	0,03	0,01	8,91	0,32	0	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29	
58,26	Дипло отварное/отурец	40/30	2,60	1,52	0,62	26,51	0,02	0,10	2	0,05	0	13,62	31,82	0	0	1,7	0,001	5,06	0,60	
124,26	Шри из свежей капусты и отварным мясом	200	4,4	5,3	6,8	92,6	0,05	0,038	12,6	0	0	39,4	39,2	0	0	30,66	0	17,7	0,66	
279-у	Тефтели из говядины	90	14,1	18,6	19,6	302,3	0,1	0,17	5,17	123,3	1,11	86,12	170,83	0,13	0,001	32,34	45,38	28,49	2,87	
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	159,99	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	43,8	96,8	0	0	58	0,021	32,92	1,19	
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	92,46	0,07	0,08	2,42	33,6	0,5	39,72	3,45	27,51	0	149,6	0	1,69	0,08	
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,06	0,02	1,35	0	0	12	39	0,01	0	78,6	0	0	0,66	
Пром.	Фрукт порционно																			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			50,99	55,17	114,6	876,56	0,47	0,56	18,09	0,12	0,05	290,91	535,71	0,15	0,02	147,75	0,55	154,11	5,87	

ПРИМЕЧАНИЕ: *замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

среда

Неделя: 1

Сезон:

осенне-весенний

7-11 лет

№	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энерге	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	-------------	-------	------------------	--------	---------------	---------------------------

1	2	3	4	5	6	7														20
							рел.	наименование блюда	порции	(г)	тищеск ая	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Обед (полноценный рацион питания)																				
53,25	Сагат из капусты белокочанной с огурцом «Зайчик», заправленный растительным маслом	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,017	0	25,65	13,62	0,003	0,017	9,2	0,48	9	0,28	
7 * ЗП	Сагат «Витаминный» (капуста, консервированная кукуруза), заправленный растительным маслом	60	1,90	2,50	7,80	61	0,05	0,03	23	0	0	29,40	43,3	0	0,04	51,03	0,001	7,63	0,65	
514,20	Борщ со свежей капустой, картофелем и отварным мясом	200/10	1,89	2,43	9,34	64,46	0,05	0,05	16,3	0,59	0	38,57	45,64	0,22	0,48	98,20	0,009	19,78	1,03	
291,33	Плов с пшпией	230	23,72	30,80	52,16	567,69	0,2	0,1	4,69	0,002	0	31,61	215,19	0,095	0,093	58,07	0,042	52,25	1,96	
409,02	Напиток фруктовый (Сок)	200	0,1	0,1	15,4	58,9	0,08	0,08	4	0	0	31,1	18,0	0	0,2	101	0	8,0	0,72	
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,06	0,015	1,4	0	0	12	39	0	0	78,6	0	0	0,66	
	Фрукт порционно																			
	Итого за обед (полноценный рацион питания)		34,46	39,51	126,4	960,62	0,42	0,32	34,1	0,38	0	120,83	402,33	0,42	0,96	436,74	0,07	123,41	4,75	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на

зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

Неделя: 1

четверг

Сезон:

Возраст:

осенне-весенний

7-11 лет

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энерге тическ	Витаминь (мг)	Минеральнье вещества (мг/ мкг)
--------	--------------------------------	--------------	----------------------	---------------	---------------	--------------------------------

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
			Б	Ж	У	ая ценно сть (ккал)	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	І	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Обед (полноценный рацион питания)																				
72,22	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	60	1,2	3,5	6,7	60,9	0,03	0,03	9,3	0,008	0,00	17,95	26,89	0,09	0,019	14,78	0,01	12,28	0,52	
99,54	Суп «Легкий» с картофелем и отварной мясом	200	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	0	22,3	71,48	71,5	0,57	30,95	0,01	18,71	0,88	
33,10	Биточки (из говядины)	90	16,6	16,6	21,8	303,4	0,12	0,21	1,65	131,4	1,11	104,4	195,6	61,7	4,44	349,9	17,6	31,49	3,21	
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	16,3	2,51	36,0	222,78	0,35	0,14	0,0	0,03	0,03	66,31	161	0,05	0,0203	65,5	0,08	42	0,98	
693	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	143	0	0,01	1,6	0,05	0,05	102,6	178,4	0	0	149,63	0,19	21,3	0,4	
	Фрукт порционно																			
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,06	0,02	1,35	0	0	12	39	0,01	0	78,6	0	0	0,66	
	Итого за обед (полноценный рацион питания)		37,74	28,76	124,4	924,47	0,69	0,41	20,4	0,10	0,03	194,9	425,3	0,23	0,67	154,5	0,42	155,1	5,79	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: общепитабельные организации

пятица

Неделя: 1

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	І	Mg	Fe							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
Обед (полноценный рацион питания)																										
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,2	2,7	5,5	51	0,01	0,02	3,25	0,00	0	54,3	86	0	0	0	0	0,01	7,4	0,16						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	заправленный растительным маслом																		
86	Суп лапша куриная	200	6,9	6,95	18,76	136	0,18	0,03	4,2	0,82	0	34,7	75,88	0	0	0	0	14,5	0,99
239,43	Тфтели из рыбы запечённые	90	19,2	11,5	24	276,3	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,8	0,13	0,00	32,34	0,049	58,59	1,75
74,5	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	7,8	7	33,9	229,4	0,06	0,03	0,2	0,03	0	18,12	157,03	0	0	0	0,0013	104,45	3,55
351	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	-	3,6	-	-	12	16	4,0	0,2	517	0,0	200	0,11	-
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,06	0,02	1,35	0	0	12	39	0,01	0	78,6	0	0	0,66
Пром.	Сок порлионно (1шт.)	200																	
	Итого за обед (полноценный рацион питания)		41,2	28,81	140,2	943,53	0,97	0,85	40,11	0,05	0,09	168,8	511,9	0,21	0,27	326,1	0,102	137,46	5,84

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (1)			Энерге тическ ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe							
Обед (полноценный рацион питания)																										
20,08	Салат из свежих заправленный маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	50,18	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,04	8,3	0,02	13,94	0,83							
47,01 з П	Салат «Витаминный» (капуста с зел. горошком), заправленный растительным маслом	60	0,72	5,41	6,32	77,73	0,01	0,02	7,87	0,10	0	26,85	16,35	0	0,01	51,04	0,001	8,69	0,64							
514,20	Борщ со свежей капустой, картофелем и отварным мясом	200/10	1,89	2,43	9,34	64,46	0,05	0,05	19	0,07	0,01	43,11	48,75	0,15	0,48	98,20	0,03	22,44	0,80							

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Итого за обед (полноценный рацион питания)			34,4	27,1	107	795,04	0,37	0,32	13,6	0,26	3,46	208,8	307,7	0,3	0,7	165,8	0,4	93,8	4,62

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

Неделя: 2

среда

Сезон:

Возраст:

осенне-весенний

7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Обед (полноценный рацион питания)																										
43	Салат из белокочанной капусты с морковью заправленный растительным маслом	60	1,2	2,7	5,5	51	0,01	0,02	3,25	0,00	0	54,3	86	0	0	0	0,01	7,4	0,16							
124,26	Щи из свежей капусты и отварным мясом	200	4,4	5,3	6,8	92,6	0,05	0,038	12,6	0	0	39,4	39,2	0	0	30,66	0	17,7	0,66							
288,38	Птица порционная запечённая	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	0	18,71	125,6	0,0	0,01	17,4	0,04	14,89	1,3							
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	16,3	2,51	36,0	222,78	0,35	0,14	0	0,05	0,05	66,31	161,05	0,05	0,02	65,54	0,08	42	0,98							
375,01	Чай чёрный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87							
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,06	0,02	1,35	0	0	12	39	0,01	0	78,6	0	0	0,66							
	Булочка слоеная	100	7,9	9,4	55,5	339	7,3	4,4	4,6	2,1	0	3,1	11	0	0	0	0	3,3	7,2							
Итого за обед (полноценный рацион питания)			50,1	33,02	149	1075	0,64	0,4	20,6	0,6	0	222,8	495,2	0,2	0,1	170,8	0,1	126,7	6,0							

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

Неделя: 2

четверг

Сезон:

Возраст:

осенне-весенний

7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------------------	--------------	----------------------	-------------------------	---------------	---------------------------

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
			Б	Ж	У	ая ценно сть (ккал)	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Mg	Fe	
Обед (полноценный рацион питания)																				
49	Салат «Фасолька», заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,07	1,1	0,050	0	69,36	47,5	0,06	0,02	1,29	0,006	21,3	0,8	
7 * ЗП	Салат «Витаминный» (капуста, консервированная кукуруза), заправленный растительным маслом	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	23	0	0	29,4	43,3	0	0,04	51,03	0	7,6	0,7	
99,54	Суп «Легкий» с картофелем и отварной пшеницей (грудка)	200	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	0	22,3	71,48	71,4 8	0,57	30,95	0,01	18,71	0,88	
436,81	Жаркое по- домашнему (тушёный картофель с мясом (говядина))	230	16,4	17,26	29,34	351,0	0,06	0,03	0,2	0,03	0	18,12	157,03	0	0	0	0,001	104,4 5	3,55	
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	24,7	132,5	0,04	0,15	1,30	0,03	0,03	120,4	90	0,2	0,25	187, 9	0,09	14	0,12	
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,06	0,02	1,35	0	0	12	39	0,01	0	78,6	0	0	0,66	
	Фрукт		33,9	33,64	120,5	891,06	0,6	0,4	28,1	0,24	0	136,8	318,4	0,1	0,6	165,7	0,0	122,6	4,8	
Итого за обед (полноценный рацион питания)																				

ПРИМЕЧАНИЕ: *замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

Неделя: 2

пятидневка

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
20,08	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	60	1,2	3,5	6,7	60,9	0,03	0,03	9,3	0,01	0	17,95	26,89	0,09	0,02	14,78	0,01	12,28	0,52
96,35	Рассольник «Домашний» с отварным мясом	200	1,7	6,0	12,8	108,4	0,1	0,0	5,8	0,45	0,0	30,0	61,2	0,0	0,046	7,5	0,0	19,2	0,79
295-у	Котлеты «Куриные»	90	17,1	23,1	22,6	366,8	0,08	0,11	0,85	0,072	0,06	30,88	166,25	1,02	0,14	17,17	0,4	36,26	0,89
21.05	Рис отварной с сливочным маслом	150	3,7	3,96	38,88	196,24	0,03	-	0,04	-	14,9	79,4	27,9	0,59	0	0	0	39,08	1,45
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0	15,83	0	4,4	0,87
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,06	0,02	1,35	0	0	12	39	0,01	0	78,6	0	0	0,66
Пром.	Сок порционно (1шт.)	200																	
Итого за обед (полноценный рацион питания)			29,98	37,25	135,35	967,94	0,39	0,44	111,37	1,11	0,3	221,2	452,3	1,2	0,4	258,6	0,4	144,2	5,1