



Утверждаю:
Директор МОУ «Костинской СОШ»
/Молоков А.А./
« 24 » августа 20 20__г.

Примерное двухнедельное меню
и пищевой ценности приготовления блюд
обучающихся МОУ «Костинская СОШ»

обед
дети (11 - 17 лет)
Осень, зима

№	Наименование блюда	Выход	(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ															
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Обед															
576	Доп. гарнир огурец соленый	50	2,50	0,10	6,65	36,00	0,17	12,50	0,00	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	6,85
135	Суп из овощей с курицей со сметаной	250/10	9,30	14,80	8,92	173,00	0,08	18,00	0,04	1,10	45,20	97,00	26,10	1,78	
487	Кура отварная	110	19,20	15,50	0,90	303,00	0,11	0,03	24,00	0,00	43,40	140,00	20,50	2,43	
509	Каша гречневая	180	8,93	8,52	42,54	285,50	0,30	0,00	0,09	1,40	21,80	210,00	139,00	4,71	
ТТК-82	Кисель витаминизирован	200	0,00	0,00	16,07	64,00	0,00	50,00	0,00	0,00	3,20	0,00	1,20	3,60	
	Хлеб витаминизирован.	70	4,60	0,40	29,20	142,00	0,00	0,06	0,00	0,56	12,00	39,00	8,40	0,66	
	Итого:	870,00	44,53	39,32	104,28	1003,50	0,66	80,59	24,13	3,06	138,60	486,00	195,20	20,03	
ВТОРНИК															
Обед															
97	Сыр порциями	20	5,36	5,47	0,00	108,00	0,00	0,56	0,00	0,00	200,00	0,00	108,80	0,07	
140	Суп картофельный с макар.изд с курой	250/25	3,36	6,96	16,68	144,00	0,06	0,31	0,05	1,03	26,37	328,56	18,34	0,71	
451	Биточки из говядины	110/30	15,90	14,70	16,00	261,00	0,14	5,00	0,40	3,20	44,80	194,60	29,60	2,60	
216	Картофель тушеный	180	3,51	6,20	18,96	145,40	0,06	79,40	0,03	1,50	98,90	63,00	32,30	1,31	
692	Кофейный напиток	200	0,10	0,10	27,90	113,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,01	2,00	0,00	0,10	
	Хлеб витаминизирован.	70	4,60	0,40	29,20	142,00	0,00	0,06	0,00	0,56	12,00	39,00	8,40	0,66	
	Итого:	900,00	32,83	33,83	108,74	913,40	5,26	93,33	2,48	6,69	382,08	627,16	197,44	5,45	
СРЕДА															
Обед															
49	Салат из моркови	100	1,50	4,00	11,00	86,00	31,00	7,50	6,10	1,20	27,00	42,10	32,00	0,78	
132	Рассольник с говядиной	250/10	7,03	11,30	15,49	192,20	0,10	11,00	0,08	0,20	46,30	138,00	30,80	1,20	
492	Плов с курицей	280	17,90	13,70	27,70	306,00	0,18	3,01	1,20	0,30	37,80	358,00	68,30	3,54	

+ Чай с сахаром	200	0,09	0,01	15,27	61,53	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,00	4,40	0,86
Хлеб витаминизирован.	70	4,60	0,40	29,20	142,00	0,00	0,06	0,00	0,56	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:	910,00	31,12	29,41	98,66	787,73	31,28	21,67	7,38	2,26	128,35	585,10	143,90	7,04
ЧЕТВЕРГ													
Обед													
43 Салат из св.капусты	100	1,40	5,10	8,90	88,00	0,04	35,00	0,02	0,20	46,00	32,00	15,00	0,80
110 Борщ из свежей капусты с говядиной	250/10	16,44	8,70	15,10	168,00	0,06	17,80	0,03	1,20	45,00	121,00	23,70	1,35
498 Котлета рубленая из мяса птицы	110	23,20	16,80	22,70	338,70	0,04	0,01	0,01	0,02	17,50	115,00	13,10	1,00
520 Картофельное пюре	180	4,21	7,46	22,78	193,00	0,16	7,60	0,08	1,80	52,90	97,00	33,50	1,80
Хлеб витаминизирован.	70	4,60	0,40	29,20	142,00	0,00	0,06	0,00	0,56	12,00	39,00	8,40	0,66
639 Компот из сухофруктов	200	0,92	0,05	32,96	136,00	0,00	0,30	9,00	0,10	53,00	39,00	6,10	0,10
Итого:	920,00	50,77	38,51	131,64	1065,70	0,30	60,77	9,14	3,88	226,40	443,00	99,80	5,71
ПЯТНИЦА													
Обед													
51 Салат из св.свеклы	100	1,88	5,18	16,80	121,40	0,02	0,64	3,44	2,60	49,60	56,00	36,40	1,80
171 Суп пюре картофельный с гречками	300/10	18,20	17,80	54,70	309,00	0,19	31,00	0,10	2,20	63,50	116,00	40,20	2,20
461 Тефтели мясные	110	15,75	18,70	6,90	257,80	0,17	16,00	1,70	0,50	16,70	127,00	23,30	1,33
332 Макароны отварные	180	5,26	6,68	33,29	196,30	0,80	0,00	0,23	1,30	26,40	148,00	25,70	1,59
ТТК-81 Напиток витаминизир.	200	0,00	0,00	7,50	30,00	0,00	1,22	0,00	0,00	3,20	0,00	1,20	0,00
Хлеб витаминизирован.	70	4,60	0,40	29,20	142,00	0,00	0,06	0,00	0,56	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:	970,00	45,69	48,76	148,39	1056,50	1,18	48,92	5,47	7,16	171,40	486,00	135,20	7,58

№	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)																
		Б	Ж	У	Б	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe															
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ																												
ПОНЕДЕЛЬНИК																												
Обед																												
43	Салат из св.капусты	100	1,40	5,10	8,90	88,00	0,04	35,00	0,02	0,20	46,00	32,00	15,00	0,80														
124	Щи из св.капусты с курой со сметаной	250/10	9,20	8,30	14,10	154,00	1,90	6,30	32,40	1,70	57,30	147,00	58,60	3,10														
498	Котлета рубленая из мяса птицы	110	23,20	16,80	22,70	338,70	0,04	0,01	0,01	0,02	17,50	115,00	13,10	1,00														
332	Макароны отварные	180	5,26	6,68	33,29	196,30	0,80	0,00	0,23	1,30	26,40	148,00	25,70	1,59														
ТТК-82	Кисель витаминизирован	200	0,00	0,00	16,07	64,00	0,00	50,00	0,00	0,00	3,20	0,00	1,20	3,60														
	Хлеб витаминизирован.	70	4,60	0,40	29,20	142,00	0,00	0,06	0,00	0,56	12,00	39,00	8,40	0,66														
	Итого:	920,00	43,66	37,28	124,26	983,00	2,78	91,37	32,66	3,78	162,40	481,00	122,00	10,75														
ВТОРНИК																												
Обед																												
49	Салат из моркови	100	1,50	4,00	11,00	86,00	31,00	7,50	6,10	1,20	27,00	42,10	32,00	0,78														
171	Суп пюре картофельный с гречками	300/10	18,20	17,80	54,70	309,00	0,19	31,00	0,10	2,20	63,50	116,00	40,20	2,20														
297	Каша гречневая	180	8,93	8,52	42,54	285,50	0,30	0,00	0,09	1,40	21,80	210,00	139,00	4,71														
461	Тефтели из мяса говядины	110	15,78	18,70	6,90	257,80	0,17	16,00	1,70	0,50	16,70	127,00	23,30	1,33														
684	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86														
	Хлеб витаминизирован.	70	4,60	0,40	29,20	142,00	0,00	0,06	0,00	0,56	12,00	39,00	8,40	0,66														
	Итого:	970,00	49,21	49,42	159,34	1138,30	31,66	54,66	7,99	5,94	146,25	542,34	247,30	10,54														
СРЕДА																												
Обед																												
97	Сыр порциями	30	5,36	5,47	0,00	108,00	0,00	0,56	0,00	0,00	200,00	0,00	108,80	0,07														
110	Борщ из свежей капусты с говядиной	250/10	16,44	8,70	15,10	168,00	0,06	17,80	0,03	1,20	45,00	121,00	23,70	1,35														

Плов с курицей	280	17,90	13,70	27,70	306,00	0,18	3,01	1,20	0,30	37,80	358,00	68,30	3,54
Какао с молоком	200	3,77	3,90	25,78	153,30	0,12	1,22	0,10	3,20	122,00	153,00	36,10	0,74
Хлеб витаминизирован.	70	4,60	0,40	29,20	142,00	0,00	0,06	0,00	0,56	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:	900,00	48,07	32,17	97,78	877,30	0,36	22,65	1,33	5,26	416,80	671,00	245,30	6,36

ЧЕТВЕРГ

Обед

Салат из св.капусты	100	1,40	5,10	8,90	88,00	0,04	35,00	0,02	0,20	46,00	32,00	15,00	0,80
Суп гороховый с мясом	250	3,61	5,40	24,12	291,60	0,09	6,41	1,12	1,08	32,50	78,90	24,83	1,21
Рыба припущенная	110	12,60	8,60	0,00	176,00	0,11	1,51	0,07	2,51	35,00	210,00	25,00	0,80
Картофельное пюре	180	4,21	7,46	22,78	193,00	0,16	7,60	0,08	1,80	52,90	97,00	33,50	1,80
Компот из сухофруктов	200	0,92	0,05	32,96	136,00	0,00	0,30	9,00	0,10	53,00	39,00	6,10	0,10
Хлеб витаминизирован.	70	4,60	0,40	29,20	142,00	0,00	0,06	0,00	0,56	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:	900,00	27,34	27,01	117,96	1026,60	0,40	50,88	10,29	6,25	231,40	495,90	112,83	5,37

ПЯТНИЦА

Обед:

Доп. гарнир огурец свежий	50	2,50	0,10	6,65	36,00	0,17	12,50	0,00	0,00	13,00	0,00	0,00	6,85
Борщ из свежей капусты с говядиной	250/10	16,44	8,70	15,10	168,00	0,06	17,80	0,03	1,20	45,00	121,00	23,70	1,35
Шницель из говядины	110	15,90	14,40	16,00	261,00	0,14	5,00	0,40	3,20	4,80	194,60	29,60	2,80
Макароны отварные	180	5,26	6,68	33,29	196,30	0,80	0,00	0,23	1,30	26,40	148,00	25,70	1,59
Напиток витаминизир.	200	0,00	0,00	7,50	30,00	0,00	1,22	0,00	0,00	3,20	0,00	1,20	0,00
Хлеб витаминизирован.	70	4,60	0,40	29,20	142,00	0,00	0,06	0,00	0,56	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:	900,00	44,70	30,28	107,74	833,30	1,17	36,58	0,66	6,26	104,40	502,60	88,60	13,25

1. "Сборник рецептов блюд" В. Т. Лапина 2004 год.

2. Вестник регионального образования: цель норма
организация питания в образовательных учреждениях
Свер. обл. №4-6 2006 год