


СЕЗОН: ОСЕННИЙ, ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
Муниципального общеобразовательного учреждения
«Каменноозерская ООШ»
В.В. Никитина
2024 г.



Примерное двухнедельное меню

для учащихся 5 - 9 классов

муниципального автономного общеобразовательного учреждения

«Каменноозерская основная общеобразовательная школа»

Примерное двухнедельное меню для учащихся 5-9 классов

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Понедельник 1 день														
Завтрак														
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	10,0	-	-	16,0	11,0	9,0	2,20
3	Бутерброд с сыром	35	5,2	7,5	7,3	122,0	0,08	0,07	0,21	0,84	151,19	151,9	30,04	-
516	Макаронные изделия отварные	180	5,3	3,8	32,4	293,4	0,09	-	25,2	-	26,46	57,78	10,44	0,99
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58	-	-	-	-	12,0	8,0	6,0	0,08
	Хлеб крестьянский обогаш. вит.	30	2,31	0,29	14,37	70,80	0,09	10,8	-	-	19,8	-	-	0,63
	Итого	560	41	12,09	78,97	591,20	0,29	20,87	25,41	0,84	225,45	228,68	55,48	3,90
Обед														
147	Суп с макаронными изделиями и мясом говядина	250/25	17,21	13,1	27,2	258	0,03	0,48	-	-	12,83	-	-	0,43
541	Рагу овощное (3 ^й вариант)	180	2,76	4,44	16,2	122	0,1	14,04	520,5	1,55	56,52	81,4	40,7	1,32
451	Котлета	100	15,9	14,4	16,0	261	0,05	0,4	-	3	37,2	141,5	18,75	2,15
638	Компот из плодов	200	1,04	31,61	137	137	50,08	-	-	-	7,44	-	-	0,18
	Хлеб крестьянский, обогаш. вит.	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4	-	-	26,4	-	-	0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05	-	-	-	8,72	50,64	14,88	1,17
	Итого	815	41,39	33,73	119,77	916,0	0,35	79,4	520,5	4,55	149,11	273,54	74,33	6,09
	Итого за день	1375	54,80	45,82	198,74	1507,2	0,64	100,27	545,91	5,39	374,56	502,22	129,81	9,99

№ реп	Наименование блюд	Масса порци й, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Вторник 2 день															
Завтрак															
	Груша свежая	80	0,32	0,24	8,24	37,6	0,016	4,0	-	-	15,2	12,8	9,60	1,84	
96	Масло сливочное порционное	20	0,16	14,52	0,28	132,0	-	-	80,0	-	4,8	6,0	-	0,04	
302	Каша вязкая пшениная с молоком с сахаром и маслом сл.	250 10 10	7,5	10,5	51,5	272,5	0,20	0,14	0,13	1,03	165,1	199,65	47,55	1,25	
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	3,4	124	-	0,3	-	-	17,25	11,55	4,5	0,96	
	Хлеб крестьянский обогощ. витамин.	30	2,31	0,29	14,37	70,80	0,09	10,8	-	-	19,8	-	-	0,63	
	Итого	600	10,89	25,55	77,79	636,90	0,306	15,24	80,13	1,03	222,15	230,0	61,65	4,72	
Обед															
134	Суп крестьянский с крупой, сметаной и мясом говядина	250/10 /25	10,7	8,7	14,6	183	0,05	8,03	216,8	2,33	33,00	47,4	18,3	1,13	
511	Рис отварной	180	4,32	7,2	44,2	262,8	0,04	36,5	0,08	7,4	7,4	3,3	0,33	0,06	
373	Рыба припущенная в молоке	100	17,5	9,8	4,1	175	0,16	2,7	479,5	3,85	33,7	178	36,6	0,82	
465	Чай с молоком	150/50 /15	1,6	1,6	17,3	87	0,02	-	-	-	66,0	50	12	0,87	
	Хлеб крестьянский, обогашенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4	-	-	26,4	-	-	0,84	
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05	-	-	-	8,72	50,64	14,88	1,17	
	Итого	840	38,6	29,09	108,96	1445,8	0,44	61,63	696,38	13,58	175,22	329,34	82,11	4,82	
	Итого за день	1440	49,49	54,64	186,75	2082,7	0,746	76,87	776,51	14,61	397,37	559,34	143,76	9,54	

№ реп	Наименование блюд	Масса порци й, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Среда 3 день															
Завтрак															
97	Сыр порционный	30	7,6	7,6	9,7	120	0,02	0,2	78	0,2	264	150	10,5	0,3	
302	Каша вязкая манная с молоком с сахаром и сливочным маслом	250 10 10	6,0	10,5	52,0	267,5	0,2	0,5	0,13	1,03	117,0	174,65	48,0	0,5	
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,07	0,5	-	-	34,4	50	-	-	
	Хлеб крестьянский обогащ. вит	50	3,85	0,48	23,95	118,0	0,15	18,0	-	-	33,0	-	-	1,05	
	Итого	550	19,95	22,18	80,82	657,50	0,44	19,2	78,13	1,23	448,40	374,65	58,5	1,85	
Обед															
171	Суп-пюре из картофеля	250	4,0	6,1	21,4	158,0	0,15	7,9	125,2	0,26	66,31	58,6	27,8	0,91	
551	Гренки	10	12	0,2	7,7	40,0	0,01	-	-	-	13,55	8,9	1,6	0,12	
516	Макаронные изделия отварные	180	5,3	3,8	32,4	293,4	0,09	-	25,02	-	26,46	57,78	10,44	0,59	
437	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4,0	132	0,05	0,45	-	-	16,75	-	-	2,26	
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58	-	-	-	-	12	8,0	6,0	0,08	
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4	-	-	26,4	-	-	0,84	
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05	-	-	-	8,72	50,64	14,88	1,17	
	Итого	815	29,08	18,49	109,36	819,40	0,47	22,75	150,22	0,26	170,19	183,92	60,72	9,97	
	Итого за день	1365	49,03	40,67	190,18	1476,90	0,91	41,95	228,35	1,49	618,59	558,57	119,22	11,82	

№ реп	Наименование блюда	Масса порций, г		Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Четверг 4 день															
Завтрак															
2	Бутерброд с сыром	35	5,2	7,5	7,3	122	0,08	0,07	0,21	0,84	151,19	151,9	30,04	1,22	
302	Каша вязкая рисовая с молоком сахаром и маслом сливочным	250 10 10	3,75	10,25	56,25	255	0,2	2,4	0,13	0,5	165,1	199,7	47,55	1,25	
685	Чай с молоком	150/50 /15	1,4	1,6	15,2	82	0,03	0,6	25,5	0,45	66	39,2	34	0,8	
	Хлеб крестьянский обогащ. вит.	30	2,31	0,29	14,37	70,80	0,09	10,8	-	-	19,8	-	-	0,63	
	Итого	550	12,66	19,64	93,12	529,8	0,4	13,87	25,84	1,79	402,09	390,8	111,59	3,9	
Обед															
138	Суп картофельный с крупой, сметаной и мясом говядины	250 10 25	10,6	4,6	18,3	180,0	12,1	0,03	15,11	16,5	36,83	74,85	27,79	1,53	
520	Пюре картофельное	180	4,0	5,8	24,7	226,8	0,12	12,84	33	0,22	44,5	80,2	31,1	1,3	
469	Фрикадельки в соусе из говядины	150	19,9	19,67	20,7	342,0	0,07	1,42	80	5,3	20,36	137,63	20,29	1,97	
ТТК 59	Напиток золотой шар	200	-	-	19	80	0,5	20	120	2,34	-	3,0	-	-	
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4	-	-	26,4	-	-	0,84	
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05	-	-	-	8,72	50,64	14,88	1,17	
	Итого	875	38,98	31,86	111,46	966,8	12,76	48,69	248,11	24,36	136,81	346,32	94,06	6,81	
	Итого за день	1425	51,64	51,5	204,58	1496,60	13,16	62,56	273,95	26,15	538,90	737,12	205,65	10,71	

№ реп	Наименование блюд	Масса порций, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

Пятница 5 день

Завтрак

2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21	118	0,07		0,06	2,18	86,40	86,80	17,16	0,5
302	Каша вязкая ячневая С молоком сахаром и С маслом сливочным	250 10 10	9,78	16,04	42,84	356,3	0,18	10,25	35	0,45	190,95	100,0	27,5	2,14
638	Компот из плодов Хлеб крестьянский обог. витаминами	200 40	1,04 3,08	- 0,38	31,61 19,16	137 94,4	- 0,12	50,08 14,4	- -	- -	7,44 26,4	- -	- -	0,18 0,84
	Итого	550	15,01	19,52	114,61	705,70	0,37	74,73	35,06	2,63	311,19	186,80	44,66	3,66

Обед

110	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и мясом говядина	250 10 25	10,1	6,8	13,1	173,0	0,13	20,73	239,5	-	42,10	49,8	20,33	1,43
462	Тефтели с рисом (2 вариант) из говядины	180	25,65	21,82	16,87	366,75	0,06	5,4	-	-	30,36	278,82	42,06	3,75
587	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70,0	0,011	0,72	80	0,5	3,26	4,63	1,89	0,07
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58,0	-	-	-	-	12,0	8,0	6,0	0,8
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	50	3,85	0,48	23,95	118,0	0,15	18,0	-	-	33,0	-	-	1,05
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05	-	-	-	8,72	50,64	14,88	1,17
	Итого	800	42,5	35,41	83,32	829,35	0,27	44,13	319,5	0,5	129,44	391,89	85,16	8,21
	Итого за день	1350	57,51	54,93	197,93	1535,05	0,64	118,86	354,56	3,13	440,63	578,69	129,82	11,93
	Итого за 5 дней	6955	262,47	247,56	978,18	8098,45	16,10	400,48	2179,28	50,77	2370,05	2935,94	728,26	53,99

№ реп	Наименование блюд	Масса порци й, г	Пищевые вещества, (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Неделя вторая. Понедельник 6 день															
Завтрак															
	Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,84	37,6	0,02	8,0	-	-	12,8	8,8	7,2	1,76	
3	Бутерброд с сыром	35	5,2	7,5	7,3	122	0,08	0,07	0,21	0,84	151,19	151,9	30,04	1,22	
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7,9	24,7	141	0,06	0,57	-	0,18	79,89	45,57	7,46	0,86	
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190		0,5	0,12	0,01	5,03	22,8	14,8	0,9	
	Хлеб крестьянский обог витаминами	30	2,31	0,29	14,37	70,80	0,09	10,8	-	-	19,8	-	-	0,63	
	Итого	595	19,73	21,01	86,71	561,4	0,25	19,94	0,33	1,03	268,71	229,07	59,5	5,37	
Обед															
139	Суп картофельный с бобовыми и мясом говядина	250/25	14,0	7,0	22,3	213	0,18	5,65	224,4	0,31	36,5	96,1	33,8	1,85	
ТТК№ 41	Рис припущенный с овощами	180	4,32	13,9	45,6	325,8	0,07	2,55	132,4	1,3	14,2	10,3	5,4	0,1	
451	Биточки из говядины	100	15,9	14,4	16,0	261	0,05	0,04	-	3	37,2	141,5	18,75	2,15	
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124		0,3			17,25	11,55	4,5	0,96	
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4			0,84	
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17	
	Итого	815	39,3	37,09	144,06	1061,8	0,47	22,67	356,8	4,61	140,27	310,09	77,33	7,07	
	Итого за день	1410	59,03	58,10	230	1623,2	0,72	42,61	357,13	5,64	408,98	539,16	136,83	12,44	

№ реп	Наименование блюда	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции, г	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Вторник 7 день														
Завтрак														
302	Груша свежая	80	0,32	0,24	8,24	37,6	0,016	4,0	-	-	15,2	12,8	9,6	1,84
	Каша гречневая	250	4,6	7,23	24,59	351,6	0,19	0,96	0,06	1,54	115,2	142,1	65,06	3,64
	С молоком	10												
	С сахаром	10												
638	С маслом сливочным	200	0,6		31,4	124		0,3			17,25	11,55	4,5	0,96
	Компот из сухофруктов	30	2,31	0,29	14,37	70,80	0,09	10,8	-	-	19,8	-	-	0,63
	Хлеб крестьянский обог витаминами	580	7,83	7,76	78,60	584,0	0,296	16,06	0,06	1,54	167,45	166,45	79,16	7,07
	Итого													
Обед														
140	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом говядина	250/25	10,7	3,9	21	166,0	12	-	0,1	16,5	23,28	64,8	25,50	1,03
436	Жаркое по-домашнему	250	19,61	19,61	24,75	356,3	0,24	18,2	-	-	37,49	-	-	3,81
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58,0					12,0	8,0	6,0	0,8
	Хлеб крестьянский, обогашенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4			0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05	-	-	-	8,72	50,64	14,88	1,17
	Итого	800	34,99	25,4	89,61	718,3	12,41	32,6	0,1	16,5	107,89	123,44	46,38	7,65
	Итого за день	1380	42,82	33,16	168,21	1302,30	12,70	48,66	0,16	18,04	275,34	289,89	125,54	14,72

№ рец	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Среда 8 день															
Завтрак															
1	Бутерброд с маслом	25	1,1	9	6,8	115	0,4				4,8	12,7	1,9	0,1	
302	Каша вязкая рисовая с молоком сахаром С маслом	250 10 10	3,75	10,25	56,25	255	0,2	2,4	0,13	0,5	165,2	199,65	47,55	1,25	
638	Компот из плодов Хлеб крестьянский обог витаминами	200 30	1,04 2,31		31,61 14,37	137 70,80	0,09	50,08 10,8	-	-	7,44 19,8	-	-	0,18 0,63	
	Итого	525	8,2	19,54	109,03	577,8	0,69	63,28	0,13	0,5	197,24	212,35	49,45	2,16	
Обед															
124	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом говядина	250 10 25	10,1	5,9	10,0	155	0,15	13,56	230,9	0,18	43,80	47,7	18,9	1,23	
508	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,1	12,96	49,5	363,6	0,26	-	30,01	0,73	21,06	218,4	145	4,9	
439	Печень (говяжья) тушеная в соусе	100	9	8,8	3,67	348,50	0,16	9,23			54,14			4,25	
693	Какао с молоком Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	200 40	4,9 3,08	5,0 0,38	32,5 19,16	190,0 94,4	0,04 0,12	1,3 14,4	20		122,4 26,4	96,8	19,32	0,38 0,84	
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17	
	Итого	825	38,58	34,45	124,43	1195,10	0,78	38,49	280,91	0,91	276,52	413,54	198,1	12,77	
	Итого за день	1350	46,78	53,99	233,46	1772,90	1,47	101,77	281,04	1,41	473,76	625,89	247,55	14,93	

№ реп	Наименование блюд	Масса порций, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Четверг 9 день															
Завтрак															
2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21	118	0,07		0,06	2,18	86,40	86,80	17,16	0,5	
302	Каша вязкая геркулесовая с молоком	250	7,63	5	46,2	260,3	0,28	2,6	40	1,08	277,0	394,25	99,5	2,6	
	С сахаром	10													
	С маслом сливочным	150/50/15	1,4	1,6	15,2	82	0,03	0,6	25,5	0,45	66	39,2	34	0,8	
685	Чай с молоком	30	2,31	0,29	14,37	70,80	0,09	10,8	-	-	19,8	-	-	0,63	
	Хлеб крестьянский обогощ витаминами	555	12,54	9,99	96,77	531,1	0,47	14,0	65,56	3,71	449,2	520,25	150,66	4,53	
	Итого														
Обед															
132	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом говядина	250	11,1	6,1	20,1	202,0	20,01	0,03	15,09	16,75	34,06	80,6	27,04	1,54	
520	Пюре картофельное	180	4,0	5,8	24,7	226,8	0,12	12,84	33	0,22	44,5	80,2	31,1	1,3	
377	Рыба жареная (минтай)	100	22	11,2	4,2	208,0	0,05	0,18			19,91			0,42	
638	Компот из плодов Хлеб крестьянский, обогашенный витаминами	200	1,04		31,61	137		50,08			7,44			0,18	
		40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4			0,84	
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17	
	Итого	825	42,62	24,89	109,37	911,8	20,35	77,53	48,09	16,97	141,06	211,44	73,02	5,45	
	Итого за день	1380	55,16	34,88	206,14	1442,9	20,82	91,53	113,65	20,68	590,26	731,69	223,68	9,98	

№ реп	Наименование блюд	Масса порции й, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Пятница 10 день															
Завтрак															
97	Сыр порционный	30	7,6	7,6	9,7	120	0,02	0,2	78	0,2	264	150	10,5	0,3	
302	Каша вязкая из пшена и риса с молоком с сахаром	250 10 10	4,1	10,75	29,0	229,3	0,5	2,4	89,5	0,5	115,4	160,0	33,4	1,6	
692	С маслом сливочным Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,07	0,5			34,4	50			
	Хлеб крестьянский обогащенный вит.	30	2,31	0,29	14,37	70,80	0,09	10,8	-	-	19,8	-	-	0,63	
	Итого	530	16,51	22,24	81,77	572,1	0,68	13,9	167,5	0,7	433,6	360,0	43,9	2,53	
Обед															
135	Суп из овощей со сметаной и мясом говядина	250 10 25	4,38	11,1	22,77	166,0	0,2	8,56	258,6	0,2	32,30	58,7	27,8	1,23	
516	Макаронные изделия отварные	180	6,36	4,56	38,88	225,6	0,09		25,2		26,46	57,78	10,44	0,99	
469	Фрикадельки в соусе из говядины	150	7,5	8,15	4,44	342,0	0,07	1,42	80	5,3	20,36	137,63	20,29	1,97	
686	Чай с лимоном	200/15 /7	0,3		15,2	60,0		2,2			16,0	8,0	6,0	0,8	
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4			0,84	
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17	
	Итого	897	23,02	25,6	110,05	931,6	0,53	26,58	363,8	5,5	130,24	312,75	79,41	7,0	
	Итого за день	1427	39,53	47,84	191,82	1503,70	1,21	40,48	531,3	6,2	563,84	672,75	123,31	9,53	
	Итого за 5 дней	6947	243,32	227,97	1029,63	7645	36,92	325,05	1283,28	51,97	2312,18	2859,38	856,91	61,60	
	Итого за 10 дней	13902	505,79	475,53	2007,81	15743,45	53,02	725,53	3462,56	102,74	4682,23	5795,32	1585,17	115,59	

Использованы документы:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях. Издательство Хлебпродинформ, Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004 год

2. СанПиН 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.

Примечание:

1. Овощи в натуральном виде свежего урожая
2. Рыба в детском питании используется только морская
3. Проводится витаминизация третьих блюд
4. Применяется витаминизированный хлеб
5. Йодированная соль