

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Саркузская ООШ
А.И. Михеева
09 января 2024 года

Двухнедельное меню на зимне-весенний сезон
для возрастной группы 12-18 лет
Муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения
«Саркузская основная общеобразовательная школа»

Второй день меню на 1 неделю														
№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (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
ЗАВТРАК														
93	суп молочный с вермишелью с маслом	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,91	30,60		161,62	137,98	24,14	0,51
686	чай с лимоном	200	0,30	0,10	15,20	62,00					8,00		5,00	1,00
1	хлеб пшеничный	40,00	3,08	0,32	19,80	94,40	0,14				22,36	137,28	40,04	2,60
2	хлеб ржаной	40,00	2,64	0,44	16,40	69,33	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
	Всего в ЗАВТРАК		11,77	6,07	70,24	370,93	0,30	0,91	30,60	0,00	205,98	338,46	87,98	5,67
ОБЕД														
	салат витаминный из свеклы	100	1,20	5,20	9,50	90,00		26,00			36,00		17,00	1,10
150	суп рыбный	250	7,85	3,83	23,15	143,50		12,13			99,50		57,00	1,58
492	плов из курицы	200	23,86	18,26	36,93	628,33		14,67			49,30		49,30	16,00
686	чай с лимоном	200	0,30	0,1	15,20	62,00					8,00		5	1,00
1	хлеб пшеничный	60,00	4,62	0,48	29,70	141,60	0,28	0,21			33,18	205,92	60,06	3,90
2	хлеб ржаной	40,00	2,64	0,44	16,40	69,33	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
	Всего в ОБЕД		40,47	28,31	130,88	1134,76	0,35	53,01			239,98	269,12	207,16	25,14
	Всего в 1 неделю среда		52,24	34,38	201,12	1505,69	0,65	53,92			445,96	607,58	295,14	30,81

ТРЕТИЙ ДЕНЬ меню на 1 неделю														
№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (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
ЗАВТРАК														
168	каша рисовая на молоке с маслом	200	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03		20,00		5,90	67,00	21,80	0,47
376	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00		0,40			31,80		52,50	3,75

Четвертый день меню на 1 неделю														
№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (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
ЗАВТРАК														
168	каша пшеничная на молоке с маслом	200	2,93	5,86	34,00	200,00					13,33		21,30	0,50
686	чай с лимоном	2 0 0	0,30	0,10	15,20	62,00					8,00		5,00	1,00
1	хлеб пшеничный	40,00	3,08	0,32	19,80	94,40	0,1 4				22,36	137,2 8	40,04	2,60
2	хлеб ржаной	40,00	2,64	0,44	16,40	69,33	0,0 7				14,00	63,20	18,80	1,56
	Всего в ЗАВТРАК		9,04	6,64	97,93	473,73	0,2 1		0,0 0		80,89	200,4 8	132,0 4	8,28
ОБЕД														
69	салат из зеленого горошка	100	2,80	0,10	18,00	98,00		11,7 0			19,00		23,00	0,90
132	суп рассольник	250	2,72	6,30	17,16	136,00	0,1 2	16,7 8	0,0 4		27,10	75,85	24,67	1,13
331	рожки отварные	200	7,33	6,40	41,73	254,67	0,0 8		0,0 4	1,0 7	14,67	48,00	9,33	1,07
437	гуляш	100	15,7 0	15,9 0	3,10	218,00		1,00			14,00		20,00	2,00
686	чай с лимоном	2 0 0	0,30	0,10	15,20	62,00					8,00		5,00	1,00
1	хлеб пшеничный	60,00	4,62	0,48	29,70	141,60	0,2 8	0,21			33,18	205,9 2	60,06	3,90
2	хлеб ржаной	40,00	2,64	0,44	16,40	69,33	0,0 7				14,00	63,20	18,80	1,56
	Всего в ОБЕД		36,2 0	29,6 4	153,8 2	1027,60	0,5 5	29,6 9	0,0 8	1,0 7	153,1 5	392,9 7	207,7 6	14,1 8
	Всего в 1 неделю четверг		45,2 4	36,2 8	251,7 5	1501,33	0,7 6	29,6 9	0,0 8	1,0 7	234,0 4	593,4 5	339,8 0	22,4 6

Пятый день меню на 1 неделю														
№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (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	
ЗАВТРАК														
168	каша геркулес на молоке с маслом	200	6,21	5,28	32,97	203,00	0,15		20,00		12,20	147,70	98,10	
392	чай с сахаром	200,00	0,07	0,03	10,01	40,00		0,04			10,02		1,40	0,29
1	хлеб пшеничный	40,00	3,08	0,32	19,80	94,40	0,14				22,36	137,28	40,04	2,60
2	хлеб ржаной	40,00	2,64	0,44	16,40	69,33	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
	Всего в ЗАВТРАК		12,03	6,14	97,07	479,73	0,37	2,00		0,10	53,56	208,48	60,84	4,56
ОБЕД														
458	Ватрушка с творогом	100	15	7	37	272	6,3	0,1	5,5		9,2	20	4,9	5,4
110	суп борщ	250	9,89	7,27	13,73	160,00		15,61			61,25		45,75	2,19
276	жаркое по-домашнему	200	27,53	7,47	21,95	331,25		8,97			31,10		65,70	4,03
392	чай с сахаром	200,00	0,07	0,03	10,01	40,00		0,04			10,02		1,40	0,29
1	хлеб пшеничный	60,00	4,62	0,48	29,70	141,60	0,28	0,21			33,18	205,92	60,06	3,90
2	хлеб ржаной	40,00	2,64	0,44	16,40	69,33	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
	Всего в ОБЕД		46,03	15,85	121,32	867,48	0,36	31,59	0,00	0,10	170,60	277,12	228,79	12,76
	Всего в 1 неделю пятница		58,06	21,99	218,39	1347,21	0,73	33,59	0,00	0,20	224,16	485,60	289,63	17,32

меню на 1 неделю														
№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК														
177	каша дружба на молоке с маслом	200	10,4 4	11,1 1	41,30	307,00	0,2 6	1,20	81,0 0		158,6 0	257,30	86,70	
693	какао	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,0 4	1,00	0,01		121,0 0	90,00	14,00	1,00
1	хлеб пшеничный	40,00	3,08	0,32	19,80	94,40	0,1 4				22,36	137,28	40,04	2,60
2	хлеб ржаной	40,00	2,64	0,44	16,40	69,33	0,0 7				14,00	63,20	18,80	1,56
Всего в ЗАВТРАК			19,0 6	14,3 7	102,3 0	604,73	0,5 1	1,00	81,0 1		315,9 6	547,78	159,5 4	5,16
ОБЕД														
19	салат из свежих помидор	100	1,00	10,2 0	3,30	109,00		24,0 0			30,00		18,00	1,00
137	суп с мясными фрикадельками	250	8,41	7,35	18,62	174,00	0,1 4	21,8 4	0,05	0,1 0	32,58	131,92	36,04	1,99
	запеканка творожная	200	30,4 4	20,0 0	29,60	425,00								
693	какао	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,0 4	1,00	0,01		121,0 0	90,00	14,00	1,00
1	хлеб пшеничный	60,00	4,62	0,48	29,70	141,60	0,2 8	0,21			33,18	205,92	60,06	3,90
2	хлеб ржаной	40,00	2,64	0,44	16,40	69,33	0,0 7				14,00	63,20	18,80	1,56
Всего в ОБЕД			50,0 1	40,9 7	122,4 2	1052,93	0,5 3	47,0 5	0,06	0,1 0	230,7 6	491,04	146,9 0	9,45
Всего в 1 неделю суббота			69,0 7	55,3 4	224,7 2	1657,66	1,0 4	48,0 5	81,0 7	0,1 0	546,7 2	1038,8 2	306,4 4	14,6 1

Седьмой день меню на 2 неделю

№ рец	наименование блюда	масса порц	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
ЗАВТРАК														
168	каша манная на молоке с маслом	200	4,5 2	4,0 7	35,4 6	197,00	0,0 4		20, 00		10,7 0	38,60	7,90	0,4 7
376	компот из сухофруктов	200	0,4 4	0,0 2	27,7 7	113,00		0,4			31,8 0	256,2 5	52,5	3,7 5
1	хлеб пшеничный	40,0 0	3,0 8	0,3 2	19,8 0	94,40	0,1 4				22,3 6	137,2 8	40,0 4	2,6 0
2	хлеб ржаной	40,0 0	2,6 4	0,4 4	16,4 0	69,33	0,0 7				14,0 0	63,20	18,8 0	1,5 6
Всего в ЗАВТРАК			10,	4,8	99,4	473,73	0,2	0,4	20,		78,8	495,3	119,	8,3
			68	5	3		5	0	00		6	3	24	8
ОБЕД														
4	салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,60	10,1 0	9,60	116,00		27,8 0			44,00		17,00	0,60
85	суп картофельный с мучными клецками	250	2,3 5	4,2 4	15,2 7	108,75		11, 52			20,1 3		18,4 8	0,6 7
679	каша пшеничная	200	8,8 0	5,8 4	47,0 2	284,94	0,1 4		0,0 2		1,62	216,0 0	0,04	3,2 4
608	котлета мясная	100	15, 55	11, 55	15,7 0	228,75	0,1 0	0,1 5	28, 75		43,7 5	166,3 8	32,1 3	1,5 0
553	подлив	30	0,3 5	1,2 6	2,41	22,00	0,0 1	0,7 1	0,0 1		4,76	6,67	3,46	0,1 4
376	компот из сухофруктов	200	0,4 4	0,0 2	27,7 7	113,00		0,4			31,8 0	256,2 5	52,5	3,7 5
1	хлеб пшеничный	60,0 0	4,6 2	0,4 8	29,7 0	141,60	0,2 8	0,2 1			33,1 8	205,9 2	60,0 6	3,9 0
2	хлеб ржаной	40,0 0	2,6 4	0,4 4	16,4 0	69,33	0,0 7				14,0 0	63,20	18,8 0	1,5 6

	Всего в ОБЕД		36,47	29,10	165,17	1067,14	0,60	25,23	28,78		149,24	914,42	185,47	14,76
	Всего в 2 неделю вторник		47,15	33,95	264,60	1540,87	0,85	25,63	48,78		228,10	1409,75	304,71	23,14

Восьмой день меню на 2 неделю															
№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (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	
ЗАВТРАК															
93	суп молочный с вермишелью с маслом	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,91	30,60		161,62	137,98	24,14	0,51	
686	чай с лимоном	200	0,30	0,10	15,20	62,00					8,00		5,00	1,00	
1	хлеб пшеничный	40,00	3,08	0,32	19,80	94,40	0,14				22,36	137,28	40,04	2,60	
2	хлеб ржаной	40,00	2,64	0,44	16,40	69,33	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56	
	Всего в ЗАВТРАК		11,77	6,07	70,24	370,93	0,30	0,91	30,60		205,98	338,46	87,98	5,67	
ОБЕД															
П00023	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,54	6,06	1,74	63,60	0,02	10,80	0,06	2,94	14,40	17,40	9,60		
139	суп гороховый	250	5,84	6,53	19,79	161,00	0,18	16,03	0,04		60,05	146,45	40,67	1,87	
П00311	Плов из птицы	200	17,90		13,70	27,70		306,00	0,08	11,00	0,22	4,40	37,00	188,00	37,00
686	чай с лимоном	200	0,30	0,1	15,20	62,00					8,00		5	1,00	
1	хлеб пшеничный	60,00	4,62	0,48	29,70	141,60	0,28	0,21			33,18	205,92	60,06	3,90	
2	хлеб ржаной	40,00	2,64	0,44	16,40	69,33	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56	
	Всего в ОБЕД		36,40	41,85	100,59	917,93	0,53	51,74	0,04		276,23	415,57	168,53	13,53	

	Всего в 2 неделю среда	48,17	47,92	170,83	1288,86	0,83	52,65	30,64		482,21	754,03	256,51	19,20

Девятый день меню на 2 неделю четверг														
№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (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
ЗАВТРАК														
168	каша рисовая на молоке с маслом	200	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03		20,00		5,90	67,00	21,80	0,47
377	Компот из кураги	200	0,39	0,02	27,73	110,00		0,30			31,20		51,90	3,62
1	хлеб пшеничный	40,00	3,08	0,32	19,80	94,40	0,14				22,36	137,28	40,04	2,60
2	хлеб ржаной	40,00	2,64	0,44	16,40	69,33	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
	Всего в ЗАВТРАК		9,20	4,85	100,91	470,73	0,24		20,00		73,46	267,48	132,54	8,25
ОБЕД														
45	салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	7,70	83,00		27,00			49,00		15,00	0,70
86	суп с домашней лапшой	250	2,87	6,78	13,26	125,50		1,02			14,42		9,57	0,42
335	картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,00		49,30	115,46	37,00	1,34
371	рыба	100	9,10	0,30		38,00					11,00		4,00	0,30
553	подлив	30	0,35	1,26	2,41	22,00	0,01	0,71	0,01		4,76	6,67	3,46	0,14
377	Компот из кураги	200	0,39	0,02	27,73	110,00		0,30			31,20		51,90	3,62
1	хлеб пшеничный	60,00	4,62	0,48	29,70	141,60	0,28	0,21			33,18	205,92	60,06	3,90

2	хлеб ржаной	40,00	2,64	0,44	16,40	69,33	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
	Всего в ОБЕД		25,65	20,78	124,46	772,43	0,54	53,46	34,01		206,86	391,25	199,79	11,98
	Всего в 2 неделю четверг		34,85	25,63	225,37	1243,16	0,78	53,46	54,01		280,32	658,73	332,33	20,23

Десятый день меню на 2 неделю														
№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (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
	ЗАВТРАК													
168	каша пшенная на молоке с маслом	200	2,93	5,86	34,00	200,00					13,33		21,30	0,50
392	чай с сахаром	200	0,07	0,03	10,01	40,00		0,04			10,02		1,40	0,29
1	хлеб пшеничный	40,00	3,08	0,32	19,80	94,40	0,14				22,36	137,28	40,04	2,60
2	хлеб ржаной	40,00	2,64	0,44	16,40	69,33	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
	Всего в ЗАВТРАК		8,75	6,72	98,10	476,73	0,22	2	0,00	0,1	54,69	208,48	82,14	5,06
	ОБЕД													
71	салат винегрет овощной	100	1,40	10,10	6,60	123,00		15,00			38,00		19,00	1,00
72	суп щи из квашенной капусты	250	2,22	6,06	7,69	94,25		19,76			40,90		15,60	0,80
679	каша рассыпчатая гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24		0,02		17,30	278,00	90,00	5,26
286	Тефтели	100	14,78	16,38	19,51	285,00	0,10	1,42	65,00		73,16	177,83	36,00	1,60
553	подлив	30	0,35	1,26	2,41	22,00	0,01	0,71	0,01		4,76	6,67	3,46	0,14
392	чай с сахаром	200	0,07	0,03	10,01	40,00		0,04			10,02		1,40	0,29
1	хлеб пшеничный	60,00	4,62	0,48	29,70	141,60	0,28	0,21			33,18	205,92	60,06	3,90
2	хлеб ржаной	40,00	2,64	0,44	16,40	69,33	0,07				14,00	63,20	18,80	1,56
	Всего в ОБЕД		36,05	42,30	157,99	1155,44	0,71	39,10	65,03	0,10	226,30	739,62	244,92	14,66
	Всего в 2 неделю пятница		44,80	49,02	256,09	1632,17	0,93	41,10	65,03	0,20	280,99	948,10	327,06	19,72

