

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ «СОШ с. Найфельд»

Т.Б. Чапляева

Т.Б. Чапляева



Примерное двенадцатидневное меню рационов питания
 МКОУ «СОШ с. Найфельд»
 Биробиджанского муниципального района

День: первый

Неделя: первая

Сезон: осень, зима, весна.

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
187	Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	220/6,6	8,22	3,96	26,84	268,98	0,18	1,65	0,06	1,38	95,15	141,57	41,6	1,7
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	0,04	0,08	132	75	5,25	0,15
14	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,92	90,59	0,06	-	-	0,56	11,6	60	1,65	0,9
	Итого:		14,54	17,07	56,86	517,17	0,25	1,76	0,16		245,75	278,57	48,5	3,15
Обед														
197/3	Щи со св.капустой, мясом	250/10	6,9	2,34	8,49	84,97	0,08	1,9	0	0,8	121,75	189,7	25	0,09
259/637	Жаркое по домашнему с курицей	220/35	17,82	24,84	30,18	501,6	0,33	52,8	0	0,66	154,07	299,2	0	4,51
1113	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	24,76	99,2	0,02	1,8	0	0,2	41,1	29,2	2,4	0,68
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	4,2	1,54	24,23	102,45	0,04	0	0	0,64	10,7	51,4	2,64	0,8
	Итого:		29,42	28,72	87,66	788,22	0,43	56,5	0	1,66	316,92	518,1	27,4	5,28
	Всего		43,96	45,79	144,52	1305,39	0,68	58,26	0,16	1,66	562,67	796,67	75,9	8,43

День: второй

Неделя: первая

Сезон: осень, зима, весна.

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
103	Огурец свежий	100	0,98	6,15	3,73	157,53	0,05	16,76	-	-	18,68	34,5	16,3	0,73
759/3	Картофельное пюре	180/6	4,21	5,76	36,36	174	0,18	31,2	0,05	0,24	51,6	116,4	39,6	4,2
841	Котлета из курицы	100	15,55	14,2	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	1,44	143,75	182,5	32,1	1,5
	Хлеб	40	2,64	0,48	15,92	90,59	0,06	-	-	0,56	10,43	60	14	0,64
376	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,2	-	15,42	114,66	-	0,1	-	-	5	8,0	4,0	0,9
	Итого:		23,58	26,59	87,13	765,53	0,39	48,21	28,8	2,24	229,46	393,4	102	6,43
Обед														
316	Суп крестьянский, с курицей	250/10	1,84	4,23	33	154,4	0,03	1,6	0	0,64	102,2	160	34,2	0,08
165/3	Каша гречневая, соус с курицей	180/50/10	18,89	22,02	43,01	435	0,22	1,44	0,04	2,4	171,84	250,2	81	1,14
61	Салат из свеклы	80	1,15	4,87	6,69	75,16	0,016	0,69	0	0,95	28,12	16,72	14,4	10,7
1233	Напиток фруктовый	200	0,2	-	24,8	100	0	2,4	0	0,2	10	2	2	0,20
	Хлеб	60	4,6	0,54	29,9	135,6	0,09	0	0	0	15,6	49,8	21	0,92
	Итого:		22,08	31,12	107,5	764,56	0,266	6,13	0,04	4,19	312,16	428,92	132	13,04
	Всего		45,66	57,71	194,63	1530,09	0,656	54,34	28,84	6,43	541,62	822,32	234	19,47

День: третий

Неделя: первая

Сезон: осень, зима, весна.

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
43	Салат из свежих помидор	100	1	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,1	1,1	22,42	30,2	17	0,88
642	Плов с курицей	250/25	16	9,3	51,9	471	0,09	1,51	0,16	2,8	176	298,95	28	0,8
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0	0	34	45	7	0
	Хлеб	60	4,6	0,54	29,9	135,6	0,09	0	0	0	15,6	49,8	21	0,92
	Итого:		23	14,89	109,61	775,04	0,22	20,98	0,26	3,9	248,02	423,95	73	2,6
Обед														
102	Суп с фасолью, с курицей	250/10	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	239	315,79	35,3	2,03
946/227	Картофельное пюре, соус с курицей	180/50/10	17,58	17,84	26,86	365,53	0,22	18,84	0,07	0,24	83,96	117,96	11,7	1,4
1120	Кисель	200	0,3	0,04	26	104,92	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб	60	4,6	0,54	29,9	135,6	0,09	0	0	0	15,6	49,8	21	0,92
	Итого:		23,37	23,16	69,19	605,2	0,45	26,45	0,07	0,44	334,96	439,75	49	4,55
	Всего:		46,37	38,05	178,8	1380,24	0,67	47,43	0,33	4,34	582,98	863,7	122	7,15

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: осень, зима, весна.

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
309	Макаронные изделия отварные с сыром	200/35/8	10,74	11,3	26,09	312,55	0,1	0,26	28	1,1	256,55	190,7	20,3	1,25
	Яблоко	100	0	0	15,7	47	0,7	24	0	1,73	6	12	7,5	1,13
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб	40	2,64	0,48	15,92	90,59	0,06	-	-	0,56	10,43	60	14	0,64
	Итого:		16,22	12,26	87,63	568,73	0,92	24,26	28	3,95	289,41	322,7	55,8	2,78
Обед														
303	Суп картофельный с мясными фрикадельками	30/250	8,2	3	64,9	123,4	0,24	13,1	0,01	1	50,3	242,6	24	2,1
445	Рагу из овощей	200	17,76	24,96	36,36	255,5	0,08	10,4	0,1	1,92	163,7	171,5	33,4	1,14
1003	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	2,4	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
376	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2	-	15,42	114,66	0	0,1	0	0	5	8	4	0,9
	Хлеб	60	4,6	0,54	29,9	135,6	0,09	0	0	0	15,6	49,8	21	0,92
	Итого:		31,24	28,56	148,08	637,62	0,43	26	0,11	2,98	248,4	497,1	90,8	5,42
	Всего:		47,46	40,82	235,71	1206,35	1,35	50,26	28,11	6,93	537,81	819,8	147	8,2

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: осень, зима, весна.

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
1003	Помидор свежий	80	0,8	0,27	3,04	17,12	0,08	34,13	0	0,93	18,4	34,7	21,9	1,2
405/3	Каша гречневая с маслом сл.	180/7	7,56	3,96	18	201,71	0,22	-	0,04	2,4	88,32	250,2	15,8	1,14
631/3	Оладьи из печени	100	16,46	13,3	10,48	244	0,15	0	0,08	1,63	83	16	6	0,3
	Сок натуральный	200	1	0,2	19,8	86	0,03	4	0	0,2	14	14	8	1,2
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	4,2	1,54	24,23	102,45	0,04	0	0	0,64	10,7	51,4	2,64	0,8
	Итого:		30,02	19,27	75,55	651,28	0,52	38,13	0,12		214,42	366,3	54,4	4,64
Обед														
261	Борщ со сметаной св.капустой, с курицей	250/10	2,25	4	27,31	114,24	0,07	1,2	0,01	0,85	139	199	25	1
946/227	Картофельное пюре, соус с курицей	180/50/10	17,58	17,84	26,86	365,53	0,22	18,84	0,07	0,24	53,96	117,96	11,7	1,4
61	Салат из свеклы	80	1,15	4,87	6,69	75,16	0,016	0,69	0	0,95	28,12	16,72	14,4	10,7
1233	Напиток фруктовый	200	0,2	-	24,8	100	0	2,4	0	0,2	10	2	2	0,3
	Хлеб	40	0,37	0,37	20,23	90,59	0,06	-	-	-	10,43	33	14	0,64
	Итого:		21,55	27,08	105,89	745,52	0,366	23,13	0,08	2,24	241,51	368,68	67,1	13,4
	Всего		51,57	46,35	181,44	1396,8	0,886	61,26	0,2	2,24	455,93	734,98	121	18,04

День: шестой

Неделя: вторая

Сезон: осень, зима, весна.

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
						Завтрак								
94/3	Суп молочный с крупой	250	5,5	1,27	19,8	143,5	0,07	1,13	0,03	0,25	198,52	193,25	28,9	0,5
424	Яйцо куриное вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	-	22	76,8	4,8	1
959	Какао с молоком	200	2,64	2,62	22,92	125,82	0,04	1,3	0,01	0,048	173,72	90	14	0,56
41	Масло сливочное (порциями)	10	-	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0
	Хлеб	60	4,6	0,54	29,9	135,6	0,09	0	0	0	15,6	49,8	21	0,92
	Итого:		17,84	17,23	73,02	542,92	0,23	2,43	0,2	0,398	410,84	411,85	68,7	2,98
						Обед								
87	Суп с рыбными консервами	200/20	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	27,29	12		36,24	141,22	37,9	1,01
565/227/637	Рожки отварные, соус с курицей	180/50/10	17,3	16,64	73,12	494,16	0,22	18,72	0	1,08	135	138,83	25,7	2,52
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	0,4
	Хлеб	60	4,6	0,54	29,9	135,6	0,09	0	0	0	15,6	49,8	21	0,92
	Итого:		28,99	23,9	128,49	791,56	0,39	46,01	12	1,08	192,84	329,85	84,6	4,85
	Всего		46,83	41,13	201,51	1334,48	0,62	48,44	12,2	1,478	603,68	741,7	153	7,83

День: седьмой

Неделя: вторая

Сезон: осень, зима, весна.

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
17	Салат из соленых огурцов с луком	80	0,72	4,09	2,09	47,84	0,02	4,44	0	0	18,62	22,59	10,8	0,49
631	Жаркое по домашнему с курицей	250/25	13,39	14,13	41,37	321,25	0,3	16	0	0	175,09	421,25	82,1	5,04
1120	Кисель	200	0,3	0,04	26	104,92	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	90,59	0,08	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
	Итого:		17,71	18,86	86,16	564,6	0,4	22,24	0	0,2	217,21	493,34	111	6,73
Обед														
92	Винегрет	80	1,09	4,95	6,74	75,88	0,05	0,97	0,02	0,5	27,2	46,93	16,7	0,9
297/637	Рассольник ленингр.с перловкой,с курицей	250/25	9,08	6,75	26,5	202,95	0,1	11,5	0,1	0,08	301,87	468,12	47,5	0,08
642	Плов с курицей	250/25	16	9,3	51,9	471	0,09	21,51	0,16	2,8	76	298,95	28	0,8
1113	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	24,76	99,2	0,02	1,8	0	0,2	41,1	29,2	2,4	0,68
	Хлеб	40	3,04	0,37	15,92	90,59	0,06	-	-	0,42	10,43	33	14	0,64
	Итого:		29,71	21,37	125,82	939,62	0,32	35,78	0,28	4	456,6	876,2	109	3,1
	Всего		47,42	40,23	211,98	1504,22	0,72	58,02	0,28	4,2	673,81	1369,54	220	9,83

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: осень, зима, весна.

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
307	Котлета рубленая(курица)	100	12,13	7,2	9,86	245	0,09	21,58	0,08	1,8	70	201,25	19,3	1,26
753/3	Рожки отварные	180/6	3,48	4,32	28,18	171,9	0,06	0	0,024	0,72	9,9	32,4	6,3	0,72
28	Сыр порциями	20	4,64	5,89	0	71,72	0,013	0,15	0,05	0,11	176	100,4	7	0,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	0,4
	Хлеб	60	4,6	0,54	29,9	135,6	0,09	0	0	0	15,6	49,8	21	0,92
	Итого:		25,05	17,95	81,94	652,22	0,253	21,73	0,154	2,63	277,5	383,85	53,6	3,5
Обед														
206	Суп картофельный с бобовыми,с курицей	250/10	8,99	5,28	16,33	134,75	0,23	0,02	0	0,64	239	315,79	35,3	2,03
165/3	Каша гречневая,соус с курицей	180/50/10	18,89	22,02	43,01	435	0,22	8,44	0,04	2,4	171,84	250,2	81	1,14
376	Чай с сахаром,лимоном	200/7	0,2	-	15,42	114,66	0	0,5	0	0	5	8	4	0,9
	Хлеб пшеничный,ржаной	20/30	3,5	0,52	20,23	99,6	0,04	0	0	0,64	10,7	51,4	2,64	0,8
	Итого:		31,58	27,82	94,99	784,01	0,49	8,96	0,04	3,68	426,54	625,39	123	4,87
	Всего		56,63	45,77	176,93	1436,23	0,743	30,69	0,194	6,31	704,04	1009,24	176	8,37

День: девятый

Неделя: вторая Сезон: осень, зима, весна.

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
192/3	Рис отварной	180/6	4,43	6,71	41,04	237,6	0,05	0	0	0,6	164,4	213,6	31,2	1,19
16	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,85	8,18	4,67	103,48	0,08	5,45	0,02	2,26	194,4	162,01	42,6	0,02
1113	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	24,76	99,2	0,02	1,8	0	0,2	41,1	29,2	2,4	0,68
	Хлеб	60	4,6	0,54	29,9	135,6	0,09	0	0	0	15,6	49,8	21	0,92
	Итого:		19,38	15,43	100,37	575,88	0,24	7,25	0,02	3,06	415,5	454,61	97,2	2,81
Обед														
266	Борщ с картофелем, с фасолью, мясом	250/10	7,9	10,94	27,55	235,7	0,06	1,31	0	0,04	189	315,79	6,12	0,42
438	Омлет натуральный	160/5	16,31	25,33	37,7	306,21	0,12	0,29	0,06	1,11	180,5	297,7	22,3	3,36
1120	Кисель	200	0,3	0,04	26	104,92	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб	60	4,6	0,54	29,9	135,6	0,09	0	0	0	15,6	49,8	21	0,92
	Итого:		29,11	22,76	97,69	717,06	0,24	23,7	0	0	74,63	148,69	79,5	4,82
	Всего		48,49	38,19	198,06	1292,94	0,48	30,95	0,02	3,06	490,13	603,3	177	7,63

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: осень, зима, весна

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
759/3	Картофельное пюре	180/6	4,21	5,76	36,36	174	0,18	31,2	0,05	0,24	51,6	116,4	39,6	4,2
15	Гуляш из отварной говядины	120/75	15,06	15,48	4,81	218,7	0,25	6,08	0	2,7	40,8	281,98	28,8	2,52
	Хлеб	60	4,6	0,54	29,9	135,6	0,09	0	0	0	15,6	49,8	21	0,92
376	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2	-	15,42	114,66	0	0,1	0	0	5	8	4	0,9
	Итого:		24,07	21,78	86,49	642,96	0,52	37,38	0,05		113	456,18	93,4	8,54
Обед														
42	Салат из св.капусты с зел.гор.	100	2,82	10,16	17,67	173,3	0,05	67,4	0	0	82,04	52,32	28,3	1,05
307	Суп картофельный с макар.изделиями, мясом	250/10	6,4	9,78	32,33	243,04	0,08	1,04	0	0,5	59,65	297,5	47,1	1,1
440	Капуста тушеная с курицей	180/10	8,14	7,78	15,6	145,73	0,06	30,72	0	1,8	184,32	72	39,8	1,44
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	6	-	-	0,4
	Хлеб	60	4,6	0,54	29,9	135,6	0,09	0	0	0	15,6	49,8	21	0,92
	Итого:		22,16	28,26	109,5	725,67	0,28	99,16	0	2,3	347,61	471,62	136	3,59
	Всего		46,23	50,04	195,99	1368,63	0,8	136,54	0,05	2,3	460,61	927,8	230	12,13

День: одиннадцатый

Неделя: третья

Сезон: осень, зима, весна.

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
551	Запеканка рисовая с творогом	220/20	11,22	4,62	44	310,86	0,066	1,2	0,04	3,3	81,4	204,6	44	1,1
1044	Соус сметанный	20	0,4	1,04	1,12	15,44	0,28	0,5	0,01	0,01	364	303,1	1,21	0,04
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	0	0	0,06	0,1	1	2	0	0
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	-	122	90	14	0,56
	Хлеб	60	4,6	0,54	29,9	135,6	0,09	0	0	0	15,6	49,8	21	0,92
	Итого:		19,74	18,12	100,61	682,1	0,476	3	0,12		584	649,5	80,2	2,62
Обед														
10	Салат из зеленого горошка	80	2,38	4,15	5	66,88	0,09	8,8	0,54	0	17,16	47,96	16,6	0,54
284/637	Щи со св.капустой,мясом	250/10	6,9	6,25	8,49	105,59	0,08	1,8	0	0,8	121,75	199,3	27	0,09
565/227/637	Рожки отварные,соус с курицей	180/50/10	17,3	16,64	73,12	494,16	0,22	18,72	0	1,08	135	138,83	25,7	2,52
1113	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	24,76	99,2	0,02	1,8	0	0,2	41,1	29,2	2,4	0,68
	Хлеб	40	0,37	0,37	15,92	90,59	0,06	-	-	-	10,43	33	14	0,64
	Итого:		27,08	27,04	111,37	765,83	0,41	31,12	0,54	2,08	315,01	415,29	71,7	3,5
	Всего		46,82	45,16	211,98	1447,93	0,886	34,12	0,66	2,08	899,01	1064,79	152	6,12

День: двенадцатый

Неделя: третья

Сезон: осень, зима, весна.

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
848	Тефтеля (говядина)	100	10,73	9,98	3,74	147,67	0,04	3	0	0,7	22	198,3	0,09	0,4
445	Рагу из овощей	180	2,75	13,2	17,33	199,2	0,08	10,4	0,14	0	163,67	74,16	33,4	1,18
20	Салат из св.огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
1113	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	24,76	99,2	0,02	1,8	0	0,2	41,1	29,2	2,4	0,68
	Хлеб ржаной	50	3	0,4	19,9	113,22	0,06	-	-	-	10	33	14	0,6
	Итого:		17,44	27,23	67,16	599,67	0,16	20,9	0,14	0,9	249,88	358,67	57,8	3,2
Обед														
17	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0	0	13,97	16,94	8,06	0,37
300	Суп из овощей с курицей	250/25	8,69	11,73	1,69	186,88	0,23	0,85	0	0,5	69,31	435,36	41,8	2,25
259/637	Жаркое по домашнему с курицей	220/35	17,82	24,84	30,18	501,6	0,33	52,8	0	0,66	154,07	299,2	0	4,51
376	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2	-	15,42	114,66	0	0,1	0	0	5	8	4	0,9
	Хлеб	40	0,37	0,37	15,92	90,59	0,06	-	-	-	10,43	33	14	0,64
	Итого:		27,6	40,01	64,78	929,61	0,63	57,08	0	1,16	252,78	792,5	67,9	2,93
	Всего		45,04	67,24	131,94	1529,28	0,79	77,98	0,14	2,06	502,66	1151,17	126	6,13

