

Согласовано
ТОТУФС
Роспотребнадзора
В Знаменском районе

Утверждаю
Директор МБОУ
«Ярковская ООШ»
Кадыров М.М

Примерное меню
питания учащихся
на 2020-2021 учебный год
МБОУ «Ярковская ООШ»

№ р	Прием пищи, название блюда	Масса порци й	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
	1 день		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
220	Каша рисовая	200	3	12	46,2	301,2		2,13			304,0		35,0	780,0
132	Чай с сахаром	200	12,0	3,08	13	49,28	0	0	0	0	5,8	2,47	2,25	0,27
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	236								
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47								
Итого:			17,45	22,63	73,82	586,48	0	2,13	0	0	309,8	2,47	37,2	780,27
	Обед													
28	Борщ с капустой и картофелем.	200	3,08	1,74	5,42	64,98		4,99	0,01		29,57		12,39	0,44
21	Зразы	70	9,6	9,2	6,9	176,7		210			162,7		277	10190,7
213	Гречка отварная	100	9,3	2,2	44,3	239,2		0,0			74,5		99,0	8271,2
132	Чай с сахаром	200	12,0	3,08	13	49,28	0	0	0	0	5,80	2,47	2,25	0,27
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	236								
Итого:			36,43	23,77	84,24	766,16		210			272,57	2,47	390,64	18462,61
	2 день													
	Завтрак													
220	Каша манная	200	5,2	12,2	55,2	348,8					1075,0		278,0	4755,0
132	Чай с сахаром	200	12,0	3,08	13	49,28	0	0	0	0	5,8	2,47	2,25	0,27
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	236								
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47								
Итого:			16,65	22,83	82,82	634,08	0,3	0	0		1080,80	2,47	280,25	4755,27
	Обед													
136	Суп с макаронными изделиями	250	3,48	0,54	14,52	85,64	0,04	1,48	0		11,79	138,07	11,29	0,29
601	Плов	150	25,38	21,25	35,69	377,0	0,08	1,01	60,0		45,10	249,13	59,38	2,74
132	Чай с сахаром	200	12,0	3,08	13	49,28	0	0	0	0	5,80	2,47	2,25	0,27
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	236								
Итого:			42,03	33,48	80,11	755,28	0,08	36,61	60,0		552,9	251,60	329,63	8693,01

№ р	Прием пищи, название блюда	Масса порци й	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	5 день		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
33	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,25	11,25	25,80	233,80	0,02	0,45	0,13		53,00	60,39	11,63	0,23
122	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,8	0		41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	236								
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47								
Итого:			11,74	18,8	67,38	577,24	0,04	1,25	0,13		94,14	89,59	34,59	0,91
	Обед													
204	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3,38	1,9	12,24	94,74	0,05	3,65	0,004		21,3	71,43	14,52	0,44
95	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	8,49	8,35	7,28	151,94	0,07	4,35	0,05		35,92	106,07	19,47	1,44
132	Чай с сахаром	200	12,0	3,08	13	49,28	0	0	0	0	5,80	2,47	2,25	0,27
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	236								
Итого:			26,32	20,88	47,14	531,96	0,12	8	0,054		63,02	179,97	36,24	2,15
	6 день													
	Завтрак													
220	Каша рисовая	200	3	12	46,2	301,2		2,13			304,0		35,0	780,0
132	Чай с сахаром	200	12,0	3,08	13	49,28	0	0	0	0	5,80	2,47	2,25	0,27
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	236								
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47								
Итого:			17,45	22,63	73,82	586,48	0	2,13	0		309,80	2,47	37,25	780,07
	Обед													
37	Суп «крестьянский»	250	2,5	1,62	13,75	118	0,05	3,54	0,004		19,1	34,55	14,95	0,46
632	Гуляш	50	13,3	9,2	6	244	50	30,0	9,2	6	73,2	50	72,0	5800,0
70	Макаронны отварные	100	3,5	2,9	26,3	141,4		0			41,0		40,0	1940,0
132	Чай с сахаром	200	12,0	3,08	13	49,28	0	0	0	0	5,80	2,47	2,25	0,27
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	236								
Итого:			33,75	24,35	73,67	788,68	50,05	33,54	9,204	6	139,1	87,02	129,2	7740,73

№ р	Прием пищи, название блюда	Масса порци й	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	7 день		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
220	Каша манная	200	5,2	12,2	55,2	348,8					1075,0		278,0	4755,0
117	Чай с сахаром	200	12,0	3,08	13	49,28	0	0	0	0	5,80	2,47	2,25	0,27
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	236								
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47								
Итого:			19,65	22,83	82,82	634,08	0	0	0	0	1080,80	2,47	280,25	4755,27
	Обед													
28	Борщ с капустой и картофелем.	250	3,08	1,74	5,42	64,98		4,99	0,01		29,57		12,39	0,44
328	Шницель натуральный рубленый	75	11,1	18,1	0,2	265,3					105,2		53,0	6740
213	Гречка отварная	100	9,3	2,2	44,3	239,2		0,0			74,5		99,0	8271,2
132	Чай с сахаром	200	12,0	3,08	13	49,28	0	0	0	0	5,80	2,47	2,25	0,27
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	236								
Итого:			37,93	32,67	77,54	854,76		4,99	0,01		215,07	2,47	166,64	15011,91
	8 день													
	Завтрак													
33	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,25	11,25	25,80	233,80	0,02	0,45	0,13		53,00	60,39	11,63	0,23
122	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,8	0		41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	236								
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47								
Итого:			11,74	18,8	67,38	577,24	0,04	1,25	0,13		94,14	89,59	34,59	0,91
	Обед													
136	Рассольник «Ленинградский»	250	3,38	1,9	12,24	94,74	0,05	3,65	0,004		21,3	71,43	14,52	0,44
310	Печень по-строгановски	50	10,1	6,1	0,1	101,3		57,5			4,4		9,0	3450,0
56	Картофельное пюре	150	2,17	3,12	5,36	82,6	0,07	2,09	0,06		36,72	54,67	15,56	0,49
132	Чай с сахаром	200	12,0	3,08	13	49,28	0	0	0	0	5,80	2,47	2,25	0,27
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	236								
Итого:			364,72	21,750	45,32	563,92	0,12	63,24	0,064		68,220	128,57	41,33	3450,76

№ р	Прием пищи, название блюда	Масса порци й	Пищевая ценность (г)			Энерг. Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
	9 день		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
220	Каша пшеничная	200	6,76	0,42	25,86	224,94		0,45	0,13		92,93	91,20	18,62	0,36
132	Чай с сахаром	200	12,0	3,08	13	49,28	0	0	0		5,80	2,47	2,25	0,27
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	236								
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47								
Итого:			21,21	11,05	53,48	510,22	0	0,45	0,13	0	98,73	93,67	20,8	0,63
	Обед													
136	Суп с макаронными изделиями	250	3,48	0,54	14,52	85,64	0,04	1,48	0		11,79	138,07	11,29	0,29
601	Плов	150	25,38	21,25	35,69	377,0	0,08	1,01	60,0		45,10	249,13	59,38	2,74
132	Чай с сахаром	200	12,0	3,08	13	49,28	0	0	0	0	5,80	2,47	2,25	0,27
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	236								
Итого:			43,23	32,42	77,83	747,92	0,12	2,49	60		65,18	389,67	72,92	3,3
	10 день													
	Завтрак													
220	Каша рисовая	250	8,25	11,25	25,80	233,80	0,02	0,45	0,13		53,00	60,39	11,63	0,23
132	Чай с сахаром	200	12,0	3,08	13	49,28	0	0	0	0	5,80	2,47	2,25	0,27
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	236								
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47								
Итого:			22,7	21,88	53,42	519,08	0,02	0,45	0,13	0	58,80	62,86	13,88	0,47
	Обед													
204	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3,38	1,9	12,24	94,74	0,05	3,65	0,004		21,3	71,43	14,52	0,44
95	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	8,49	8,35	7,28	151,94	0,07	4,35	0,05		35,92	106,07	19,47	1,44
132	Чай с сахаром	200	12,0	3,08	13	49,28	0	0	0	0	5,80	2,47	2,25	0,27
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	236								
Итого:			26,32	20,88	47,14	531,96	0,12	8	0,054		63,02	179,97	36,24	2,15