«утверждаю»:

Врио директора

МАОУ «Полдневская ООШ»

Щипицын А.Д.

Примерное двухнедельное меню

МАОУ «Полдневская основная общеобразовательная школа»

(5 – 9 класс)

	№	Наименование	вес (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	Ca(мг)	Mg(мг)	A(мгк)	B1(мг)	C(мг)	E(мг)	P(мг)	Fe(мг)
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ															
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 ДЕНЬ															
Завтрак															
5\4	1	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	177	5,3	5,1	27,5	133,46	19,9	39,21	0,07	1,35	0,5	119,41	0,45
18\10	2	Какао с молоком	200	138	3,9	3,5	22,9	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65
1\13	3	хлеб с маслом	60	179	3,9	7,7	23,5	7	3	60	0,02	0	0,4	18	0,25
	4	булочка	100	261	6,2	5,3	9,8	10	6	9	0,04	0	0,5	27	0,59
		Итого за завтрак:	560	755	19,3	21,6	83,7	261,76	51,2	127,2	0,16	2,05	1,41	255,51	1,94
Обед															
10\2	1	Рассольник со сметаной	250	144	1,9	3,8	11,8	16,75	25,5	0	0,09	7,1	2,35	61	0,85
3\4	2	Каша гречневая вязкая	150	180	6,1	5,4	26,7	26,68	224,3	38,46	0,33	0	1	337,25	7,54
14\8	3	Биточки из говядины паровые	90	207	14,2	13,9	14,8	53	26	4	0,16	0	1,4	173	2,8
9\11	4	Соус томатный	50	70	1,3	0,2	7,4	6,87	7,35	5,7	0,01	1,34	0,14	16,3	0,33
6\10	5	Компот из сухофруктов	200	83	0,5	0	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
	7	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 40/20	60	129,8	3	0	33	47	47	0	0,18	0	1,4	157	3,9
		Итого за обед:	800	813,8	27	23,3	113,8	170,4	344,5	48,16	0,78	8,64	6,69	763,75	16,11
		Итого за день:	1360	1568,8	46,3	44,9	197,5	432,16	395,7	175,4	0,94	10,69	8,1	1019,26	18,05
ВТОРНИК 2 ДЕНЬ															
Завтрак															
58\3	1	макаронные изделия отварные с сыром	200	216	8,1	5,3	30,7	224	21	73	0,07	0,2	1	179	1,4
17\10	2	Кофейный напиток с молоком	200	91	3	2,9	13,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07
1\13	3	хлеб с маслом	60	179	3,9	7,7	23,5	7	3	60	0,02	0	0,4	18	0,25
	5	Фрукт	150	90,2	4,8	2,8	15	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	610	576,2	19,8	18,7	82,6	301,4	39,3	142,5	0,14	7,5	1,6	246,3	3,93
Обед															

3\2	1	борщ со сметаной	250	149	2,3	5,9	13	150	77	0	0,09	28,6	9,5	140	3,91
3\8	2	мясо говядины тушеное, с овощами	200	352	15,7	15,7	21,9	31	54	24	0,18	15	0,6	209	3,36
496	3	напиток из шиповника	200	78	0,67	0,27	18,3	11,9	3,2	0	0,01	80	0,8	3,2	0,61
	4	Хлеб пшеничный/ хлеб ржаной 40/20	70	139,8	4,7	1,2	53	47	47	0	0,18	0	1,4	157	3,9
		Итого за обед:	720	718,8	23,37	23,07	106,2	239,9	181,2	24	0,46	123,6	12,3	509,2	11,78
		Итого за день:	1330	1295	43,17	41,77	188,8	541,3	279,2	166,5	0,6	131,1	13,9	755,5	15,71
СРЕДА 3 ДЕНЬ															
Завтрак															
14\4	1	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	205	6,5	6	31,2	128,58	45,65	38,04	0,18	1,3	0,16	178,34	1,2
	2	сок	200	45	0	0,2	10	7	4	0	0,01	2	0,1	7	1,4
	3	Кондитерское изделие	60	186	5,3	3,9	12,4	8	6	6	0,05	0	4,7	42	0,6
	4	фрукт	100	90	0	0	15	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	5	хлеб с повидлом	60	72,6	8,1	10,1	8,8	8	4	20	0,02	0,1	0,3	16	0,5
		Итого за завтрак:	620	598,6	19,9	20,2	77,4	167,68	68,65	64,04	0,29	10,4	5,46	254,34	5,91
Обед															
17\2	1	суп картофельный с крупой	250	167	1,9	3,8	11,8	75	101	0	0,37	22	5,2	257	3,59
57\3	3	Макаронные изделия отварные	150	185	5,3	3,8	32,4	8	5	21	0,04	0	0,5	30	0,7
2\9	4	мясо кур отварное в соусе	100	205	8,2	13,1	2,1	18	13	40	0,04	0,4	0,5	112	1,18
4\10	5	компот из кураги и изюма	200	72	0,3	0,01	17,5	16,4	4,3	0	0	0,1	0,1	10,7	0,9
	6	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 40/20	60	129,8	7,7	2,2	43	47	47	0	0,18	0	1,4	157	3,9
		Итого за обед:	760	758,8	23,4	22,91	106,8	164,4	170,3	61	0,63	22,5	7,7	566,7	10,27
		Итого за день:	1530	1357,4	43,3	43,11	184,2	332,08	239	125	0,92	32,9	13,16	821,04	16,18
ЧЕТВЕРГ 4 ДЕНЬ															
Завтрак															

8\4	1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	246	6	5,8	42,4	125,07	28,88	38,82	0,006	1,34	0,16	136,39	0,13
18\10	2	Какао с молоком	200	138	3,9	3,5	22,9	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65
3\13	3	Хлеб с сыром	60	102	4,9	2,9	14	86	6	25,5	0,01	0,1	0,16	57,2	0,17
	5	Фрукт	150	90,2	4,8	6,8	5	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	610	576,2	19,6	19	84,3	338,47	66,18	83,32	0,076	9,14	0,53	295,69	3,16
Обед															
18\2	1	суп картофельный с макаронными изделиями	250	191	3,2	4,9	21,8	64	68	8,5	0,27	15,2	7,8	187	3,26
3\3	2	Картофельное пюре	150	215	3,1	4,2	20,6	25	16	20	0,08	2,4	0,1	49	0,55
4\7	3	Рыба, тушенная с овощами	120	257	9,6	6,3	4,9	25	22	6,8	0,06	2,7	0,8	125,3	0,48
15\10	4	Чай с лимоном	200	37	0,1	0	9,2	7,9	5	0	0	1	0,02	9,1	0,87
	6	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 40/20	60	129,8	7,7	6,2	53	47	47	0	0,18	0	1,4	157	3,9
		Итого за обед:	780	829,8	23,7	21,6	109,5	168,9	158	35,3	0,59	21,3	10,12	527,4	9,06
		Итого за день:	1390	1406	43,3	40,6	193,8	507,37	224,2	118,6	0,666	30,44	10,65	823,09	12,22
ПЯТНИЦА 5 ДЕНЬ															
Завтрак															
7\4	1	каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	251	6,4	7,4	27,2	154,34	54,24	41,56	0,2	1,48	0,52	201,56	1,21
17\10	2	кофейный напиток с молоком	200	101	3	2,9	13,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07
4\13	3	Хлеб с маслом и сыром	65	135	5	6,6	14,1	108	7	42	0,01	0,1	0,2	71	0,19
	4	фрукт	200	90	4,8	2,8	27	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	665	577	19,2	19,7	81,7	332,74	76,54	93,06	0,26	8,88	0,92	321,86	3,68
Обед															
15\2	1	суп из овощей со сметаной	250	114	2	7	10,5	91	73	0	0,3	29	9,4	181	2,82
9\4	2	каша рисовая вязкая	150	193	3,7	3,4	34,4	16,58	26,1	25,96	0,03	0	0,27	80,48	0,09
9\8	4	печень по-строгоновски	120	215	15,1	15,8	3	27	18	4904	0,8	4	2,3	273	6,5
	5	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 40/20	60	129,8	7,7	2,2	53	47	47	0	0,18	0	1,4	157	3,9

1\1	6	кисель Витошка	200	183	0	0	16,7	0	0	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0
		Итого за обед:	780	834,8	28,5	28,4	117,6	181,58	164,1	4930	1,61	53,1	15,72	691,48	13,31
		Итого за день:	1445	1411,8	47,7	48,1	199,3	514,32	240,6	5023	1,87	61,98	16,64	1013,34	16,99
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ															
ПОНЕДЕЛЬНИК 6 ДЕНЬ															
Завтрак															
23\4	1	Каша молочная ассорти (рис и пшено) с маслом сливочным	200	175	5	5,9	25,6	126,8	29,85	38,43	0,08	1,28	0,13	136,58	0,43
18\10	2	Какао с молоком	200	138	3,9	3,5	22,9	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65
	3	Хлеб с повидлом 30/10	60	181	3,9	7,7	14	8	4	20	0,02	0,1	0,3	16	0,5
	4	фрукт	150	90	6,8	6,8	20,6	16,1	9.	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	610	584	19,6	23,9	83,1	262,2	65,15	77,43	0,16	9,08	0,64	254,68	3,79
Обед															
27\2	1	Суп-пюре из картофеля	250	101	2,1	3,3	14,8	119,5	36,75	37,5	0,12	8,15	0,22	139,5	1,08
3\4	2	Каша гречневая вязкая	150	180	6,1	5,4	26,7	26,68	224,3	38,46	0,33	0	1	337,25	7,54
14\8	3	Биточки из говядины паровые	90	207	14,2	13,9	14,7	53	26	4	0,16	0	1,4	173	2,8
9\11	4	Соус томатный	50	70	1,3	0,2	7,4	6,87	7,35	5,7	0,01	1,34	0,14	16,3	0,33
4\10	5	компот из кураги и изюма	200	72	0,3	0,01	17,5	16,4	4,3	0	0	0,1	0,1	10,7	0,9
	7	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 40/20	60	129,8	7,7	2,2	43	47	47	0	0,18	0	1,4	157	3,9
		Итого за обед:	800	759,8	31,7	25,01	124,1	269,45	345,7	85,66	0,8	9,59	4,26	833,75	16,55
		итого за день	1410	1343,8	51,3	48,91	207,2	531,65	410,8	163,1	0,96	18,67	4,9	1088,43	20,34
ВТОРНИК 7 ДЕНЬ															
Завтрак															
18\4	1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	200	6,3	5,2	31,9	136	36,87	38,04	0,14	1,65	0,74	189,65	1,85
1\13	2	Хлеб с маслом	60	179	3,9	7,7	23,5	7	3	60	0,02	0	0,4	18	0,25

17\10	3	Кофейный напиток с молоком	200	91	3	2,9	13,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07
	4	Булочка	100	261	8,2	5,3	15,8	49	11	19	0,05	0	0,6	85	0,36
		Итого за завтрак:	560	731	21,4	21,1	84,6	246,3	57,17	126,5	0,23	1,95	1,74	330,95	2,53
Обед															
7\2	1	Щи из свежей капусты со сметаной	250	71	2	3,7	7,7	49,5	16	0	0,04	8,5	2,32	35,75	0,63
4\8	2	Плов из мяса говядины	200	432	14,8	16,48	43,6	24	53	38	0,008	1,1	0,8	268	2,63
6\10	4	Компот из сухофруктов	200	83	0,5	0	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
	5	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 40/20	60	129,8	7,7	2,2	43	47	47	0	0,18	0	1,4	157	3,9
		Итого за обед:	710	715,8	25	22,38	114,4	140,6	130,4	38	0,238	9,8	4,92	479,95	7,85
		Итого за день:	1270	1446,8	46,4	43,48	199	386,9	187,6	164,5	0,468	11,75	6,66	810,9	10,38
СРЕДА 8 ДЕНЬ															
Завтрак															
17\4	1	каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	205	6	5,3	30,7	136	36,87	38,04	0,14	1,65	0,74	189,65	1,85
496	2	напиток из шиповника	200	78	0,67	0,27	18,3	11,9	3,2	0	0,01	80	0,8	3,2	0,61
1\13	3	Хлеб с маслом	60	179	3,9	7,7	23,5	7	3	60	0,02	0	0,4	18	0,25
	5	Фрукт	150	90	7,8	5,8	10	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	610	552	18,37	19,07	82,5	171	52,07	98,04	0,2	88,65	2,14	221,85	4,92
Обед															
19\2	1	суп картофельный с бобовыми	250	145	5,3	5	20,4	35,32	34,37	17,5	0,16	4,75	0,25	89,25	2,02
13\4	2	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	150	222	6,6	5,7	36	89,71	21,49	27,83	0,05	0,46	0,37	157,64	0,64
11\8	4	Гуляш из мяса говядины	100	220	7,9	7,7	4,7	15	22	26	0,03	0	0,6	162	2,76
15\10	5	Чай с лимоном	200	37	0,1	0	9,2	7,9	5	0	0	1	0,02	9,1	0,87
	6	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 40/20	60	129,8	7,7	2,2	43	47	47	0	0,18	0	1,4	157	3,9
		Итого за обед:	760	753,8	27,6	20,6	113,3	194,93	129,9	71,33	0,42	6,21	2,64	574,99	10,19
		Итого за день:	1370	1305,8	45,97	39,67	195,8	365,93	181,9	169,4	0,62	94,86	4,78	796,84	15,11

ЧЕТВЕРГ 9 ДЕНЬ															
Завтрак															
233	1	каша кукурузная молочная жидкая	200	226	5,9	6,4	36,19	117,85	0,12	37,07	0,07	0	0,31	118,63	1,18
14\10	2	Чай	200	37	0	0	9,1	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
4\13	3	хлеб с маслом и сыром	65	135	5	6,6	14,1	108	7	42	0,01	0,1	0,2	71	0,19
	5	кондитерское изделие	60	261	8,8	7,8	13	8	6	6	0,05	0	4,7	42	0,6
		Итого за завтрак:	525	659	19,7	20,8	72,39	238,95	17,32	85,07	0,13	0,1	5,21	239,33	2,79
Обед															
109	1	суп харчо	250	165	3,8	3,7	12,2	15,75	17,5	0	0,03	0,65	2,55	81	0,87
3\3	2	картофельное пюре	150	177	3,1	4,2	20,6	25	16	20	0,08	2,4	0,1	49	0,55
14\8	3	Биточки из говядины паровые	90	207	14,2	13,9	14,8	53	26	4	0,16	0	1,4	173	2,8
6\10	4	компот из сухофруктов	200	83	0,5	0	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
	6	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 40/20	60	129,8	7,7	2,2	83	47	47	0	0,18	0	1,4	157	3,9
		Итого за обед:	750	761,8	29,3	24	150,7	160,85	120,9	24	0,46	3,25	5,85	479,2	8,81
		Итого за день:	1275	1420,8	49	44,8	223,1	399,8	138,2	109,1	0,59	3,35	11,06	718,53	11,6
ПЯТНИЦА 10 ДЕНЬ															
Завтрак															
9\5	1	запеканка из творога	200	414	11	13,2	36,4	306	44	104	0,16	0	0,12	424	0,15
17\10	2	Кофейный напиток с молоком	200	91	3	2,9	13,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07
3\13	3	Хлеб с сыром	60	102	4,9	2,9	14	86	6	25,5	0,01	0,1	0,16	57,2	0,17
	5	Фрукт	150	90,2	0	0	25	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	610	697,2	18,9	19	88,8	462,4	65,3	139	0,22	7,4	0,48	530,5	2,6
Обед															
6\2	1	свекольник со сметаной	250	122	2,3	6	14,7	36,75	28,25	0	0,06	7,9	2,37	61,25	1,44
57\3	3	макаронные изделия отварные	150	185,0	5,3	3,8	32,4	8	5	21	0,04	0	0,5	30	0,7
372	4	шницель из курицы	90	199,0	14,0	12,6	7,5	34	17	51	0,07	0,6	0,9	128	1,27

11	5	напиток Витошка	200	183	0	0	28,9	0	0	0,12	0,3	20	2,34	0	0
	6	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной 40/20	60	129,8	14,7	2,2	83	47	47	0	0,18	0	1,4	157	3,9
		Итого за обед:	750	818,8	36,3	24,6	166,5	125,75	97,25	72,12	0,65	28,5	7,51	376,25	7,31
		Итого за день:	1360	1516	55,2	43,6	255,3	255,3	162,6	211,1	0,87	35,9	7,99	906,75	9,91

завтрак с 1-5 день	616,6	26,2%	норма 25%
обед с 1-5 день	791,2	33,7%	норма от 30-35%
завтрак с 6-10 день	644,64	29,13%	норма 29%
обед с 6-10 день	782,2	#####	норма от 30-35%

19,57444444	20,307	82,109	фактически завтраки
19,25	19,75	83,75	б/ж/у норма

27,327	23,416	122,64	фактически обеды
23,1	23,7	100,5	б/ж/у норма