

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МОУ "Чучковская СШ"  
 Т.Д.Лексикова \_\_\_\_\_

Приказ № 170 от 31.08.2023 г.

Примерное 2-х недельное меню для организации питания учащихся 5- 11 классов, детей с ОВЗ 5-11 классов

МОУ " Чучковская СШ "( с филиалом)

№ рец. по сборн ику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тичес кая ценно сть ( ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fc
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1-й день понедельник Завтрак</b>														
ТТС	Плов из курицы	50/123	14,8	9,16	31,27	267,2	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,588	0,024	-	152,2	124,56	21,34	0,478
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	35	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		23,3	13,4	82,55	528,8	0,15	6,858	0,041	0,43	192,75	277,96	68,52	2,208

№ рец. по сборн ику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тичес кая ценно сть ( ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в,	с	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>2-й день вторник Завтрак</b>														
ТК	Гуляш из свинины	80/30	11,7	31,01	3,179	339,9	0,31	1,012	-	2,86	22	141,482	24,629	2,431

302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,7	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб ржаной витаминизированны	35	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		24,7	37,82	90,519	786,6	0,52	1,042	0	3,47	47,92	348,212	161,859	7,271

№ реп. по сборн ику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>3-й день среда Завтрак</b>														
210	Запеканка творожная	80	15,1	16,89	2,7	223,6	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225,77	16,13	2,63
ТК	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб ржаной витаминизированны	63	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		19,6	17,59	65,6	477	0,1	1,66	0,324	0,75	112,8	234,37	17,73	2,83

№ реп. по сборн ику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>4-й день четверг Завтрак</b>														
ТК	Шницель рыбный (минтай)	80	9,76	6,21	11,75	142,4	0,05	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,64	1,15
ТК	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб ржаной витаминизированны	35	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		17,8	12,3	97,13	555,1	0,07	0,3	0,04	4,28	47,25	194,71	48,38	1,96

№	Прием пищи, наименование	Масс	Пищевые вещества (г)	Энерге-	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	--------------------------	------	----------------------	---------	---------------	---------------------------

реп. по сборнику 2015 г	блюда	а порции, г	Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)	в,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>5-й день пятница Завтрак</b>														
ТК	Котлета домашняя	80	10,8	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,3	0,14	18,6	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	35	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		18,3	15,28	77,23	539,3	0,28	18,83	0	2,43	61,52	193,7	45,19	2,98

№ реп. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>6-й день понедельник Завтрак</b>														
ТК	Бефстроганов из филе куриного	80/30	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
ТК	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
	Каша гречневая рассыпчатая	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	35	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		17,4	20,1	92,35	554,7	0,1	12,39	0,034	6,67	66,36	141,55	40,39	2,04

№ реп. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>7-й день вторник Завтрак</b>														
ПС	Котлета рыбная (минтай)	80	7,76	7,21	8,75	142,4	0,05	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
тк	Рагу из овощей	150	2,53	11,7	12,29	202,9	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	64,29	23,23	0,86
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб ржаной витаминизированны	35	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		14,7	19,63	69,74	548,3	0,14	18,17	0,11	6,87	98,97	198,05	55,24	2,29

№ рец. по сборн ику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>8-й день среда Завтрак</b>														
ТК	Сосиска отварная	60	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
309	Макаронные изделия отварные	90/5	5,52	4,52	26,44	168,5	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
ТК	Чай	200	0,1	-	29,2	110,4	0	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб ржаной витаминизированны	35	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		19,2	22,29	96,51	597,9	0,1	2,13	0,034	2,11	47,48	128,6	39,88	2,45

№ рец. по сборн ику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>9-й день четверг Завтрак</b>														
	Куриное бедро	100	19,3	16	0,06	221,4	0,06	2,08	0,9	0	43,65	149,58	19,25	1,71
304	Рис отварной с маслом сливочным	150/1	3,73	12,62	36,76	275,7	0,03	-	-	0,39	3,77	63,95	16,34	0,55
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб ржаной витаминизированны	63	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		27,4	29,34	85,52	700,2	0,09	2,11	0,9	0,39	58,52	216,33	36,99	2,54

№ ре- ц. по сборн ику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>10-й день пятница Завтрак</b>														
294	Биточек куриный	80	13,9	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92
ТК	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/1	5,6	11,77	26,57	234,5	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	35	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		27	24,86	89,15	706,9	0,44	2,02	0,103	55,8	180,86	194,17	52,88	4,16

**Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях**  
/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. -М.: ДеЛи, 2015. - 544 с.