

«Согласовано»

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора
по Брянской области в Унечском, Мглинском, Стародубском и
Суражском районах Брянской области



«Утверждаю»

Директор МОУ-ООШ села Рюхов

(Помыканова Н.И.)



Примерное перспективное двухнедельное меню
по МОУ-ООШ села Рюхов Унечского района
Брянской области

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ реп.	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05		40		9,3	9,9	29,1	0,62
300	Чай с сахаром	200/15	0	0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0		1,0			
112	Каша пшенная вязкая молочная	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	19,02	79,86	0,5
7	Сыр порциями	30	6,96	8,86		108	0,1	0,22	64,0		264,0	10,6	150,0	0,3
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	4,8	76,8	1,0
	Итого		20,53	28,28	64,19	594,16	0,26	0,79	204,05	0,41	362,35	61,52	335,76	2,42
	Обед													
9	Салат из моркови	100	1,14	10,08	10,38	136,8	0,06	25			14	26	20	1,4
95	Рассольник ленинградский	250	6,86	8,13	18,81	174,43	0,11	8,25		0,3	24,6	27	1,18	1,08
224	Рис отварной	180	4,66	6,1	48,33	270,2	0,034		36	0,86	1,82	21,78	0,89	0,7
212	Птица отварная	100	26,02	26,02	1,39	346,68	0,04	1,4	0,04	6,1	33	156	19	1,6
283	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,56		27,89	113,79	0,02	3,6			20	0,4	10	3,6
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,55				11,5	44,5	17	1,0
	Итого		43,24	50,83	133,5	1140,1	0,814	38,25	36,04	7,26	103,92	275,68	68,07	9,38
	Всего за день		63,77	79,11	197,69	1734,26	1,074	39,04	240,09	7,67	466,27	337,2	403,83	11,8

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ реп.	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05		40		9,3	9,9	29,1	0,62
300	Чай с сахаром	200/15	0	0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0		1,0			
219	Каша гречневая рассыпчатая маслом сливочным	172/8	10,476	6,52	54	316,56	0,36		32,8		18,9	165,6	249,16	5,55
189	Котлета	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,078	3,628	0,033		145	24,96	178,35	1,741
7	Сыр порциями	30	6,96	8,86		108	0,1	0,22	64,0		264,0	10,6	150,0	0,3
	Итого		30,566	34,65	89,36	797,31	0,588	3,848	136,833		438,2	211,06	606,61	8,211
	Обед													
23	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,5	75,35	0,019	8,46			42,8	24,7	48,45	1,62
63	Щи из свежей капусты	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,1	5			75	62,5	225	
227	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0,11		36		15	61,14	10,8	1,13
205	Сосиска отварная	100	8,82	21,39	2,09	179,72	0,037		28,57		26,43	141,14	15	1,8
274	Кисель из концентрата витаминизированный	200	1,36		29,02	116,19					0,2			0,003
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,075		0,0005		14	65	21	1,8
	Итого		31,11	40,47	118,3	859,05	0,341	13,46	64,5705		173,43	354,48	320,25	6,353
	Всего за день		61,676	75,12	207,66	1656,36	0,929	201,403	201,4035		611,63	565,54	531,31	14,564

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ реп.	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	200	21,56	38,4	4,08	340,12	0,16	0,4	502		159,44	24,96	349,2	4,08
271	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15			0,01		118,72	91,82	13,9	0,215
	Батон пшеничный	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,055		0,22		11,5	17	44,5	1,0
7	Сыр порциями	30	6,96	8,86		108	0,1	0,22	64,0		264,0	10,6	150,0	0,3
	Итого		36,3	51,67	56,62	700,47	0,315	0,62	566,23		553,66	144,38	557,6	5,595
	Обед													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3			43,02	21,2	17,24	0,57
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79				280	565	207,5	16,25	
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,253	40,416	0,047		58,84	99,15	50,508	0,194
163	Рыба отварная	100	16,4	6,4	0,57	133,47		0,41		0,01	44,29	294,74	19,83	0,02
283	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,56		27,89	113,79	0,02	3,6			20	0,4	10	3,6
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,55				11,5	44,5	17	1,0
	Итого		28,4	23,93	73,89	728,21	0,853	82,726	0,047	280,01	742,65	667,49	130,828	5,384
	Всего за день		64,7	75,6	130,51	1428,68	1,168	648,956	566,277	280,01	1296,31	811,87	688,428	10,979

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ реп.	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05		40		9,3	9,9	29,1	0,62
300	Чай с сахаром	200/15	0	0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0		1,0			
104	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17					50,56	51,93	191,33	4,44
7	Сыр порциями	30	6,96	8,86		108	0,1	0,22	64,0		264,0	10,6	150,0	0,3
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	4,8	76,8	1,0
	Итого		22,43	29,22	65,03	613,17	0,18	0,22	204		346,86	77,23	447,23	6,36
	Обед													
24	Салат из свеклы и моркови	100	1,32	10,8	7,68	126,08	0	10,5	0	0	24	14,7	44,1	0,9
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,11	8,25	0	0	24,6	66,65	27	1,08
390	Котлета рыбная	100	8,315	7,05	6,89	110,6	0,065	1,55	1,003		34,06	55,3		
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,253	40,416	0,047		58,84	99,15	50,508	0,194
274	Кисель из концентрата витаминизированный	200	1,36		29,02	116,19	0				0,2			0,0003
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,075		0,0005		14	65	21	1,8
	Печенье	50	3,05	5,13	22,8	210,86					58	4	18	0,4
	Итого		24,185	34,52	139,16	1000,26	0,503	60,716	1,0505		213,7	304,8	160,608	4,3743
	Всего за день		46,615	63,74	204,19	1613,43	0,683	60,936	205,0505		560,56	382,03	607,838	10,7343

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ реп.	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
106	Каша манная молочная вязкая	205	6,53	7,03	38,78	244,92	0,09	0,91	0,01		93,6	101,73	8,11	0,511
271	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15			0,01		118,72	91,82	13,9	0,215
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05		40		9,3	9,9	29,1	0,62
7	Сыр порциями	30	6,96	8,86		108	0,1	0,22	64,0		264,0	10,6	150,0	0,3
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	4,8	76,8	1,0
	Итого		24,8	31,95	79,72	706,07	0,27	1,13	204,02		507,62	218,85	277,91	2,646
	Обед													
31	Салат из белокочанной капусты	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3			43,02	21,2	17,2	0,53
45	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,1	5			75	62,5	225	
241	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60	351,74	0,36		32,8		18,9	249,16	165,6	5,55
163	Котлета	100	15,25	16,74	8,2	252,5	0,104	4,84	0,044		193,3	237,8	33,28	2,32
283	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,56		27,89	113,79	0,02	3,6			20	10	10	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,075		0,0005		14	65	21	1,8
	Итого		33,24	36,3	132,17	997,66	0,689	51,74	32,8445		364,22	645,66	472,08	10,6
	Всего за день		58,04	68,25	211,89	1703,73	0,959	52,87	236,8645		871,84	864,51	749,99	13,246

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ реп.	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
114	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,73	1,387	0,051		131,78	33,958	108,3	0,469
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05		40		9,3	9,9	29,1	0,62
300	Чай с сахаром	200/15	0	0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0		1,0			
7	Сыр порциями	30	6,96	8,86		108	0,1	0,22	64,0		264,0	10,6	150,0	0,3
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	4,8	76,8	1,0
	Итого		19,61	27,63	62,51	577,13	0,91	1,607	204,051		428,08	59,258	364,2	2,389
	Обед													
23	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94	0,03	38,3			43,02	17,2	21,2	0,53
63	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,075	77,5			77,5	57,5	175	3
227	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	7,36	7,05	47,1	281,46	0,1		32,4		13,5	9,8	55	1,02
205	Сосиска отварная	100	8,82	21,39	2,09	239,63	0,037		28,57		26,43	141,14	15	1,8
274	Кисель из концентрата витаминизированный	200	1,36		29,02	116,19					0,2			0,003
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,075		0,0005		14	65	21	1,8
	Итого		24,04	46,92	125,13	1018,31	0,317	115,8	60,9705		174,65	290,64	287,2	8,153
	Всего за день		43,65	74,55	187,64	1595,44	0,327	117,407	265,0215		602,73	349,898	651,4	10,542

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ реп.	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
141	Запеканка из творога	210	32,4 9	9,82	33,22	351,22	0,08	0,66	91		273,82	37,18	301,22	0,9
271	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15			0,017		118,72	13,9	91,82	0,21 5
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05		40		9,3	9,9	29,1	0,62
7	Сыр порциями	30	6,96	8,86		108	0,1	0,22	64,0		264,0	10,6	150,0	0,3
	Итого		45,6 8	30,1 4	73,88	749,37	0,23	0,88	195,017		665,84	71,58	572,14	2,03 5
	Обед													
31	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,04	11,3 8	3,31	157	0	10,5	0	0	24	44,1	14,7	0,9
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79				280	565	16,25	207,5	
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,25 3	40,41 6	0,047		58,84	50,508	99,15	0,19 4
163	Рыба отварная	100	16,4	6,4	0,57	133,47		0,41		0,01	44,29	19,83	294,74	0,02
283	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,56		27,89	113,79	0,02	3,6			20	10	10	0,4
	Хлеб	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,07 5		0,0005		14	21	65	1,8
	Печенье	35	2,57	5,13	22,8	147,6								
	Итого		32,2 2	35,4 8	119,1 9	963,09	0,34 8	54,92 6	0,0475	280,0 1	726,13	161,68 8	691,09	3,31 4
	Всего за день		77,9	65,6 2	193,0 7	1712,46	0,57 8	55,80 6	195,064 5	280,0 1	1391,9 7	233,26 8	1263,2 3	5,34 9

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,253	40,416	0,047		58,84	99,15	50,508	0,194
245	Рыба припущенная	100	17,84	0,93	0,45	149,16		0,41		0,01	44,29	19,83	294,74	0,02
300	Чай с сахаром	200/15	0	0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0		1,0			
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05		40		9,3	9,9	29,1	0,62
7	Сыр порциями	30	6,96	8,86		108	0,1	0,22	64,0		264,0	10,6	150,0	0,3
	Итого		31,51	25,42	61,13	667,1	0,403	41,046	104,047	0,01	377,43	139,48	524,348	1,134
	Обед													
23	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,5	75,35	0,06	25		0,53	14	20	26,02	1,4
95	Рассольник Ленинградский	250	6,86	8,13	18,81	174,43	0,11	8,25		0,3	24,6	1,18	27	1,08
219	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60	351,74	0,36		32,8		18,9	165,6	249,16	5,55
189	Котлета	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,078	3,628	0,033		145	24,96	178,35	1,741
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,56		27,89	113,79	0,02	3,6			20	0,4	10	3,6
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,55				11,5	44,5	17	1,0
	Итого		35,17	32,68	148,44	990,26	1,178	40,478	32,833	0,86	234	256,64	507,53	14,371
	Всего за день		66,68	58,1	209,57	1657,36	1,581	81,524	136,88	1,74	611,43	396,12	1031,878	15,505

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ реп.	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05		40		9,3	9,9	29,1	0,62
271	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15			0,01		118,72	91,82	13,9	0,215
106	Каша манная молочная вязкая	200/5	6,53	7,03	38,78	244,92	0,09	0,91	0,01		93,6	8,11	101,73	0,511
7	Сыр порциями	30	6,96	8,86		108	0,1	0,22	64,0		264,0	10,6	150,0	0,3
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	4,8	76,8	1,0
	Итого		24,8	31,95	79,72	706,07	0,27	1,13	204,01		507,62	125,23	371,53	2,646
	Обед													
4	Салат из белокочанной капусты	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3			43,02	21,2	17,2	0,53
50	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,7	116,24	0,177	22,81	0,007		249,29	156,91	143,91	1,478
211	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,1	2,7	347,4	0,9	41,9	370,5	59,9	3,6
274	Кисель из концентрата витаминизированный	200	1,36		29,02	116,19	0,02	3,6			20	10,0	10,0	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,075		0,0005		14	65	21	1,8
	Печенье	50	3,05	5,13	22,8	210,86					58	4	18	0,4
	Итого		58,71	60,23	124,84	1358,9	0,402	67,41	347,4075		426,21	627,61	270,01	8,208
	Всего за день		83,51	92,18	204,56	2064,97	0,672	68,54	551,4175		933,83	752,84	641,54	10,854

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ реп.	Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
227	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/8	6,62	6,35	42,39	253,31	0,1		32,4		13,5	9,8	55,03	1,02
205	Сосиска отварная	100	8,82	21,39	2,09	239,63	0,037		28,57		26,43	141,14	15	1,8
300	Чай с сахаром	200/15	0	0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0		1,0			
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05		40		9,3	9,9	29,1	0,62
7	Сыр порциями	30	6,96	8,86		108	0,1	0,22	64,0		264,0	10,6	150,0	0,3
	Итого		24,85	44,15	74,1	557,31	0,287	0,22	164,97		314,23	171,44	249,13	3,74
	Обед													
9	Салат из моркови	100	1,14	10,08	10,38	136,8	0,06	25			14	26	20	1,4
35	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,1	5			75	62,5	225	
276	Жаркое по- домашнему	220	27,53	7,47	21,95	255,34	0,21	8,97	24		31,1	65,7	33,7	4,03
283	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,56		27,89	113,79	0,02	3,6			20	0,4	10	3,6
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,55				11,5	44,5	17	1,0
	Печенье	50	2,57	5,13	22,8	210,86								
	Итого		37,7	29,84	120,33	926,1	0,94	42,57	24		151,6	199,1	305,7	10,03
	Всего за день		62,55	73,99	194,43	1483,41	1,227	42,79	188,97		465,83	370,54	554,83	13,77

Пронумеровано, прошито и
скреплено печатью 10 листов.

Директор МОУ – ООШ села Ряхов
Н.И. Пилипенко

« 01 » сентября 2010 г.

