

Свердловская область

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа № 5

623530, Свердловская область, г. Богданович, ул. Школьная, д. 5, тел. 5-34-41

ИНН 6605006400, КПП 663301001



*Л.В. Никитина*

УТВЕРЖДАЮ

Л.В. Никитина

Приказ от 28.07.2020 № 108-0

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 12 лет и старше

Богданович, 2020

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг.  цен. ккал	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углев оды		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
<b>Первый день (понедельник), 1 неделя, 5-11 классы</b>														
	<b>Завтрак</b>													
49	Салат из моркови с яблоком	100	1,3	3,1	9,1	70	24,28	30,75	44,00	1,08	0,05	6,8	2,8	0,30
302	Каша рисовая молочная вязкая, с маслом сливочным	200/10	3,0	8,0	31,6	218	210,0	18,0	51,0	0,4	0,02	0	0	1,0
	Фрукт	100	0,4	0,3	19,8	85	28,5	18,0	24,0	3,45	0,03	7,50	0,02	0,60
692	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	34,0	18,0	118,0	0	0,02	0,4	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,55	23,8	118	10,0	7,0	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	14,49	68,97	0,3	7,5	31,8	0,93	0,033	0	0	0,27
	Итого за завтрак		22,73	22,89	97,49	711,97	282,8	99,25	301,3	6,41	0,21	14,7	3,0	2,42
	<b>Обед</b>													
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	88	0,01	1,25
110	Борщ с капустой и картофелем	250/25/10	6,5	8,3	11,5	136,13	52,6	38,84	115,8	1,34	0,12	11,3	0,14	2,37
413	Сосиски отварные	100	11,0	15,00	0,0	180	15,55	10,0	159,0	1,41	0,09	1,24	0	0,01
520	Пюре картофельное	180	3,78	9,9	19,1	176,8	43,20	32,40	54,00	0,47	0,15	10,80	0,068	0,22

ТК №52	Напиток витаминизированный «Золотой шар»	200	0	0	19,0	80	0	0	0	0	0,3	20,0	0,12	2,34
	Хлеб пшеничный	70	5,39	0,77	33,32	165,2	14,0	9,8	45,5	0,77	0,077	0	0	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,32	91,96	9,2	10,0	42,4	1,24	0,044	0	0	0,36
	Итого за обед					918,09								
<b>Второй день (вторник), 1 неделя, 5-11 классы</b>														
	<b>Завтрак</b>													
	Помидор (порциями)	60	0,54	0,12	2,34	10,8	6,0	6,6	14,4	0,18	0,025	0	8,22	0,3
366	Запеканка творожная с молоком сгущенным	200/20	25,59	23,1	32,2	440,6	353,6	51,64	400,0	1,16	0,11	1,21	0,04	0,31
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	14,4	9,2	8,0	1,6	0,006	5,6	0,0	0,06
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,55	23,8	118	10,0	7,0	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,49	68,97	0,3	7,5	31,8	0,93	0,033	0	0	0,27
	Итого за завтрак					698,37								
	<b>Обед</b>													
	Огурец (порциями)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	13,8	8,4	25,2	0,36	0,018	6,0	0,006	0
171	Суп-пюре из картофеля с гренками	250/10	5,2	5,3	27,1	180,13	120,06	20,3	380	1,78	13,82	54,2	20,0	2,16
437	Гуляш	100	13,9	6,5	4,0	132	9,78	43,5	280	2,08	0,09	0,72	0,07	0
516	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	5,83	25,34	44,60	1,32	0,07	0	25,20	0,96
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	25,2	19,4	25,0	0,6	0,006	0,4	0,2	0
	Хлеб пшеничный	70	5,39	0,77	33,32	165,2	14,0	9,8	45,5	0,77	0,077	0	0	0,77

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,32	91,96	9,2	10,0	42,4	1,24	0,044	0	0	0,36
	Итого за обед					966,29								
<b>Третий день (среда), 1 неделя, 5-11 классы</b>														
	<b>Завтрак</b>													
97	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	3,1	50	132,0	0	75,0	0	0	0,11	0,04	0,08
302	Каша молочная вязкая «Геркулес» с маслом сливочным	200/10	5,6	10,4	26,4	230	38,0	58,0	140,0	1,6	0,14	0	0	2,2
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	172,2	24,8	178,4	1,0	0,06	5,6	0,04	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,55	23,8	118	10,0	7,0	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,49	68,97	0,3	7,5	31,8	0,93	0,033	0	0	0,27
	Итого за завтрак					656,97								
	<b>Обед</b>													
22	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,0	7,1	4,2	86	6,98	36,2	23,3	0,38	0,03	45,8	0,01	2,0
132	Рассольник ленинградский	250/25/10	7,5	7,6	18,5	165,13	29,7	25,9	161,4	1,32	0,1	7,82	0,02	0,12
371	Рыба (филе) припущенная	100	10,2	0,7	0	49	14,25	11,25	150,63	0,51	0,06	0,56	7,50	0,23
511	Рис отварной	180	4,50	7,38	46,26	273,60	151,92	18,48	111,36	0,49	0,05	1,60	12,0	0,96
ТК №53	Кисель витаминизированный	200	0	0	24,0	95	0	0	0	0	0,3	20,1	0,13	2,35
	Хлеб пшеничный	70	5,39	0,77	33,32	165,2	14,0	9,8	45,5	0,77	0,077	0	0	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,32	91,96	9,2	10,0	42,4	1,24	0,044	0	0	0,36



39	Салат витаминный (I вариант)	100	1,3	4,2	7,1	73	45,6	19,6	39,1	12,0	0,04	13,8	0,1	0,5
302	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	200/10	4,8	8,2	30,4	222	34,0	94,0	272,0	8,72	1,62	0	0	0,52
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58	12,0	6,0	8,0	0,8	0	0	0	0
	Фрукт	100	1,76	0,59	30,3	132,3	9,36	49,14	25,74	0,70	0,05	11,70	0,02	0,47
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,55	23,8	118	10,0	7,0	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	14,49	68,97	0,3	7,5	31,8	0,93	0,033	0	0	0,27
	Итого за завтрак					672,27								
	<b>Обед</b>													
72	Винегрет с сельдью	100	5,1	9,7	5,2	129	15,9	15,23	52,4	0,6	0,05	12,4	6,75	3,45
139	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250/25	10,4	6,7	20,4	176,13	79,8	40,92	152,2	1,97	0,17	7,23	0,03	3,06
436	Жаркое по- домашнему	210	18,69	10,29	22,68	262,5	12,25	24,64	194,60	1,54	0,08	5,03	0,15	0,56
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	10,8	5,8	38	1,6	0,018	2,6	0,018	0,4
	Хлеб пшеничный	70	5,39	0,77	33,32	165,2	14,0	9,8	45,5	0,77	0,077	0	0	0,77
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,32	91,96	9,2	10,0	42,4	1,24	0,044	0	0	0,36
	Итого за обед					966,79								
	Среднее за вторую неделю (завтрак)					678,25								
	Среднее за вторую неделю (обед)					949,55								
<b>Шестой день (понедельник), 2 неделя, 5-11 классы</b>														
	<b>Завтрак</b>													
97	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	3,1	50	132,0	0	75,0	0	0	0,11	0,04	0,08

451	Котлета	100	14,9	10,4	12,0	197,18	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75	0,2
520	Пюре картофельное	180	3,78	9,9	19,1	176,8	43,20	32,40	54,00	0,47	0,15	10,80	0,068	0,22
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58	12,0	6,0	8,0	0,8	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,55	23,8	118	10,0	7,0	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	14,49	68,97	0,3	7,5	31,8	0,93	0,033	0	0	0,27
	Итого за завтрак					668,95								
	<b>Обед</b>													
71	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124	21,20	20,30	47,9	0,80	0,07	16,2	9,00	4,6
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,0	7,9	24,7	141	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	0,05	1,5
443	Плов из говядины	210	22,68	12,39	39,69	367,5	42,84	44,52	129,36	1,68	0,07	0,6	1,05	4,20
ТК №52	Напиток витаминизированн ый «Золотой шар»	200	0	0	19,0	80	0	0	0	0	0,3	20,0	0,12	2,34
	Хлеб пшеничный	70	5,39	0,77	33,32	165,2	14,0	9,8	45,5	0,77	0,077	0	0	0,77
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,32	91,96	9,2	10,0	42,4	1,24	0,044	0	0	0,36
	Итого за обед					969,66								
<b>Седьмой день (вторник), 2 неделя, 5-11 классы</b>														
	<b>Завтрак</b>													
	Огурец (порциями)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	13,8	8,4	25,2	0,36	0,018	6,0	0,006	0
366	Запеканка творожная с молоком сгущен.	200/20	25,59	23,1	32,2	440,6	353,6	51,64	400,0	1,16	0,11	1,21	0,04	0,31
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	14,4	9,2	8,0	1,6	0,006	5,6	0,0	0,06
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,55	23,8	118	10,0	7,0	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
	Хлеб ржано-	30	1,68	0,33	14,49	68,97	0,3	7,5	31,8	0,93	0,033	0	0	0,27





	<b>Обед</b>													
37	Салат из сырых овощей	100	1,5	4,1	4,2	61	42,3	22,6	51,8	1,0	0,06	15,7	1,1	0,3
110	Борщ с капустой и картофелем	250/25/10	6,5	8,3	11,5	136,13	52,6	38,84	115,8	1,34	0,12	11,3	0,14	2,37
487	Курица отварная	100	15,7	8,9	0,4	144	33,0	19,0	0	1,6	0,04	1,4	0,01	0,4
217	Картофель и овощи, тушеные в соусе	180	4,54	10,11	27,39	216,52	33,12	19,92	190,40	0,96	0,08	20,04	0,02	0,48
639	Компот смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	25,2	19,4	25,0	0,6	0,006	0,4	0,2	0
	Хлеб пшеничный	70	5,39	0,77	33,32	165,2	14,0	9,8	45,5	0,77	0,077	0	0	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,32	91,96	9,2	10,0	42,4	1,24	0,044	0	0	0,36
	Итого за день					938,81								

**Девятый день (четверг), 2 неделя, 5-11 классы**

	<b>Завтрак</b>													
96	Масло сливочное (порциями)	10	0,01	8,3	0,06	77	24,0	2,0	24,0	0	0	0	0,74	2,3
340	Омлет натуральный	200	20,0	31,96	3,8	382	96,0	22,0	334,0	3,0	0	0	0,35	3,2
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58	12,0	6,0	8,0	0,8	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,55	23,8	118	10,0	7,0	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,49	68,97	0,3	7,5	31,8	0,93	0,033	0	0	0,27
	Итого за завтрак					703,97								
	<b>Обед</b>													
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,4	4,1	3,3	57	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,3	0,02	0,3

139	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250/25	10,4	7,7	22,4	194	79,8	40,92	152,2	1,97	0,17	7,23	0,03	3,06
411	Мясо отварное	100	27,3	4,65	0	149,75	30	31	184	1,5	0,05	0	0	0,5
516	Макаронные изделия отварные	180	4,30	5,38	30,30	186,65	5,83	25,34	44,60	1,32	0,07	0	25,20	0,96
ТК №53	Кисель витаминизированный	200	0	0	24,0	95	0	0	0	0	0,3	20,1	0,13	2,35
	Хлеб пшеничный	70	5,39	0,77	33,32	165,2	14,0	9,8	45,5	0,77	0,077	0	0	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,32	91,96	9,2	10,0	42,4	1,24	0,044	0	0	0,36
	Итого за обед					939,56								
<b>Десятый день (пятница), 2 неделя, 5-11 классы</b>														
	<b>Завтрак</b>													
50	Салат из свеклы с сыром	100	5,4	14,2	7,2	172,54	0	0,1	0	0,38	0,01	7,7	0,03	0,1
302	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	200/10	5,8	7,2	27,8	206	28,0	42,0	112,0	1,4	0,16	0	0	1,6
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58	12,0	6,0	8,0	0,8	0	0	0	0
	Фрукт	100	0,9	0,2	7,1	38	34,0	13,0	23,0	0,3	0,04	60,0	0,008	0,2
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,55	23,8	118	10,0	7,0	32,5	0,55	0,055	0	0	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,49	68,97	0,3	7,5	31,8	0,93	0,033	0	0	0,27
	Итого за завтрак					661,51								
	<b>Обед</b>													
	Икра из кабачков/зеленый горошек консервированный	30/30	0,42	1,62	2,7	24,7	7,43	5,56	9,72	0,243	0,014	4,05	0,011	0,675
140	Суп картофельный	250/25	7,1	4,6	21,01	147	56,4	27,0	102,6	2,76	0,12	1,46	0,07	2,27

	с макаронными изделиями													
388	Котлета или биточки рыбные	100	13	6,3	15,2	173,5	27,62	22,85	120,23	0,92	0,15	3,73	0,01	1,98
518	Картофель отварной	180	3,6	9,18	28,62	217,80	190,40	34,80	190,40	2,88	0,04	1,76	0	0,01
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,6	140	10,7	6,8	41,0	1,9	0,018	2,4	0,018	0,6
	Хлеб пшеничный	70	5,39	0,77	33,32	165,2	14,0	9,8	45,5	0,77	0,077	0	0	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,32	91,96	9,2	10,0	42,4	1,24	0,044	0	0	0,36
	Итого за обед					960,16								
	Среднее за вторую неделю (завтрак)					678,25								
	Среднее за вторую неделю (обед)					949,55								