

УТВЕРЖДАЮ
директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Ловозерская средняя общеобразовательная школа»



Н.И. Куроптева

« 01 » _____ 2023 г.
сентября

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для учащихся 12 лет и старше

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Ловозерская средняя общеобразовательная школа»

	Неделя: первая													
	Сезон: осенне-зимний													
	Возрастная категория: 12 лет и старше													
	1 ДЕНЬ - ПОНЕДЕЛЬНИК													
№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
№ 102	Каша "Дружба"	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88
№54-2г	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73
№ 365	масло сливочное	20	0,20	14,40	0,20	132,00	0,00	0,56	0,00	0,20	4,40	3,80	0,60	0,04
	хлеб пшеничный	70	4,83	0,7	33,81	164,5	0,112	0	0	0,91	16,1	60,9	23,1	1,4
№ 89	яблоко	200	0,8	0,8	20,8	90	0,06	32	0,06	0,4	32	22	18	1,2
	итого за завтрак		12,58	24,23	96,40	654,41	0,44	32,89	0,37	1,65	165,89	198,38	66,09	4,25
	ОБЕД													
№ 63	щи из св. капусты с картофелем	300	2,51	7,60	12,77	129,40	0,06	17,23	0,18	0,26	92,24	73,07	42,96	1,34
№ 227	макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,03	0	1,19	13,66	56,57	11,57	0,61
№54-3б	биточек из оленины	100	18,93	11,73	16,53	246,93	0,21	0,12	27,33	0,65	41,33	188,00	25,33	2,59
№ 247	овощи натурал. солен. (огурцы)	100	0,8	0,1	2,3	13	0,02	5	0	0,1	25	20	10	1,2
№54-1х	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,02	15,00	1,68	50,00	4,30	2,10	0,09
	хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
	хлеб ржаной	70	3,36	0,7	29,68	140	0,04	0	0	0,10	14,28	58,8	11,48	0,05
	итого за обед		36,18	26,98	147,62	981,14	0,58	22,40	42,51	2,48	248,02	444,24	131,60	10,22
	всего при 2х разовом питании		48,76	51,21	244,02	1635,55	1,02	55,29	42,88	4,13	413,91	642,62	197,69	14,47
	2 ДЕНЬ - ВТОРНИК													
№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
№ 124	макаронные изделия запеченные с сыром	200	6,80	10,60	37,40	292,00	0,1	0,46	0,00	1,50	203,82	146,06	33,70	1,36
№54-23	кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	0,03	0,52	13,30	0,05	111,00	107,00	31,00	1,07
	хлеб пшеничный	60	4,14	0,6	28,98	141	0,096	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
№ 365	масло сливочное	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0,42	0	0,15	3,3	2,85	0,45	0,03
№ 139	яйцо вареное	1 шт	5,08	4,60	0,28	62,80	0,01	0,00	0,02	0,24	7,30	23,96	1,44	0,34
	итого за завтрак		19,97	29,50	78,11	680,80	0,24	1,40	13,32	2,72	339,22	332,07	86,39	4,00

ОБЕД														
№ 45	суп картофельный с бобовыми	300	2,81	4,67	16,33	118,55	0,19	3,76	0,01	0,25	34,12	82,84	31,92	2,09
№ 161	котлета рыбная	120	11,88	8,04	7,68	157,08	0,144	0,384	0,024	0,912	63,3	283,908	44,676	1,32
№ 224	рис отварной	180	4,66	6,10	48,33	270,22	0,04	0,23	0,00	0,34	3,98	47,65	12,13	0,63
№ 23	салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	2,37	0,00	5,04	29,17	31,86	30,64	1,13
№ 282	компот из св. плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
	хлеб пшеничн.	50	3,45	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
	хлеб ржаной	70	3,36	0,7	29,68	140	0,04	0	0	0,10	14,28	58,8	11,48	0,05
	итого за обед		27,75	25,10	150,66	939,33	0,53	10,34	0,18	7,49	177,84	571,01	159,95	6,87
	всего при 2х разовом питании		47,72	54,60	228,77	1620,13	0,77	11,74	13,50	10,21	517,06	903,08	246,34	10,87

3 ДЕНЬ - СРЕДА

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
№ 109	каша овсяная из "Геркулеса"	205	6,33	8,90	25,49	207,38	0,11	0,30	0,01	0,56	120,42	152,75	40,27	1,03
	хлеб пшеничный	55	3,795	0,55	26,565	129,25	0,088	0	0	0,715	12,65	47,85	18,15	1,1
№54-3г	чай с лимоном с сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0	1,16	0,38	0,01	6,9	8,5	4,6	0,77
№ 366	сыр	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,32	0,05	0,08	200,00	108,00	10,00	0,22
	вафли	33	1,70	10,05	23,08	174,01	0,01	0,00	0,00	0,00	3,30	10,89	0,66	0,20
№ 365	масло сливочное	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0,42	0	0,15	3,3	2,85	0,45	0,03
	итого за завтрак		16,91	36,20	81,99	710,34	0,22	2,20	0,44	1,52	346,57	330,84	74,13	3,35
	ОБЕД													
№ 43	свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,05	4,56	0,01	2,40	38,94	57,42	39,41	1,32
№ 241	картофельное пюре	200	4,26	8,1	31,06	213,94	0,14	4,27	0,02	0,26	45,72	98,62	32,32	1,32
№ 180	гуляш из говядины	100	18,07	20,18	5,62	276,28	0,08	1,68	0	0,49	13,22	192,00	26,61	1,97
№54-2	кукуруза сахарная	100	2,00	0,33	10,17	52,17	0,02	1,92	1,20	0,00	36,67	35,00	11,33	0,32
№ 282	компот из св. плодов или ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
	хлеб пшеничн.	50	3,45	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	хлеб ржаной	70	3,36	0,7	29,68	140	0,04	0	0	0,10	14,28	58,8	11,48	0,05
	итого за обед		33,23	36,13	125,71	964,68	0,43	16,02	1,37	4,10	181,82	507,80	150,25	6,62
	всего при 2х разовом питании		50,14	72,32	207,70	1675,02	0,65	18,22	1,81	5,61	528,39	838,64	224,38	9,97

4 ДЕНЬ - ЧЕТВЕРГ

№ рец-ры	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
----------	--------------------------	-------	----------------------	--	--	---------	---------------	--	--	--	--------------------	--	--	--

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
№ 141	запеканка из творога	240	36,91	15,28	36,76	432,29	0,10	0,77	0,11	0,76	338,20	413,28	55,72	1,15
№54-4г	чай с молоком с сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,90	0,01	0,30	6,90	0,00	57,00	46,00	9,90	0,77
	хлеб пшеничный	60	4,14	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	мандарин	200	1,6	0,4	15	66,2	0,12	16	0,12	0,4	70	34	10	0,2
	итого за завтрак		44,25	17,38	89,44	690,39	0,33	17,07	7,13	1,94	479,00	545,48	95,42	3,32
	ОБЕД													
№ 42	рассольник "Ленинградский"	250	5,03	11,30	32,28	149,60	0,10	16,78	0,02	2,42	27,70	65,75	32,55	1,03
№ 212	птица отварная с соусом	120	18,22	18,22	0,97	242,68	0,05	1,6	0,04	0,56	20,23	161,78	15,98	1,42
№ 219	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,81	0,21	0,20	0,00	0,48	38,64	202,76	52,94	2,00
№ 18	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	5,13	4,54	65,81	0,05	18,27	0,26	4,63	30,49	37,26	18,34	0,86
№54-13	напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	80	98	0,34	11	3	3	0,54
	хлеб пшеничн.	20	1,38	0,2	9,66	47	0,032	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	хлеб ржаной	50	2,4	0,5	21,2	100	0,03	0	0	0,07	10,2	42	8,2	0,05
	итого за обед		37,34	40,98	128,85	934,20	0,48	116,85	98,32	8,76	142,86	529,95	137,61	6,30
	всего при 2х разовом питании		81,59	58,36	218,29	1624,59	0,81	133,92	105,45	10,70	621,86	1075,43	233,02	9,62

5 ДЕНЬ - ПЯТНИЦА

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
№ 104	каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
№ 365	масло сливочное	15	0,15	10,80	0,15	99,00	0,00	0,42	0,00	0,15	3,30	2,85	0,45	0,03
	хлеб пшеничный	63	4,35	0,63	30,43	148,05	0,10	0,00	0,00	0,82	14,49	54,81	20,79	1,26
№54-2г	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73
№ 139	яйцо вареное	1 шт	5,08	4,60	0,28	62,80	0,01	0,00	0,02	0,24	7,30	23,96	1,44	0,34
	йогурт	100	3,40	2,50	14,40	85,00	0,03	0,60	0,00	0,00	124,00	95,00	8,00	0,10
	итого за завтрак		21,12	26,74	86,89	667,82	0,28	1,43	0,34	1,50	306,42	371,94	71,96	4,83
	ОБЕД													
№ 47	суп картоф. с макар. изделиями	300	3,40	3,43	26,11	148,91	0,10	6,11	0,01	0,48	24,94	65,03	26,26	1,12
№ 164	рыба жареная	100	18,09	15,56	4,65	231,67	0,13	0,71	0,01	6,77	43,45	286,61	50,60	1,88
№ 239	картофель отварной	200	4,18	9,4	36,28	243,28	0,2	27,72	0,04	0,28	17,82	103,36	38,70	1,52

№ 246	овощи натуральные (огурец)	100	0,8	0,1	3,3	14	0,08	25	0,06	0,7	37	68	34	1,5
№ 282	компот из свеж. плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
	хлеб пшеничн.	53	3,66	0,53	25,60	124,55	0,08	0,00	0,00	0,69	12,19	46,11	17,49	1,06
	хлеб ржаной	60	2,88	0,6	25,44	120	0,04	0	0	0,08	12,24	50,4	9,84	0,05
	итого за обед		33,17	29,60	136,37	943,04	0,66	63,13	0,26	9,21	169,14	641,97	189,49	7,78
	всего при 2х разовом питании		54,28	56,34	223,26	1610,86	0,94	64,56	0,60	10,71	475,56	1013,91	261,45	12,61

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

6 ДЕНЬ - ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
№ 112	каша пшеничная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	141,22	145	35,59	2,49
№ 139	яйцо варёное	1 шт	5,08	4,60	0,28	62,80	0,01	0,00	0,02	0,24	7,30	23,96	1,44	0,34
№ 365	масло сливочное	15	0,15	10,80	0,15	99,00	0,00	0,42	0,00	0,15	3,30	2,85	0,45	0,03
	хлеб пшеничный	70	4,83	0,70	33,81	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
№54-3г	чай с лимоном с сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0	1,16	0,38	0,01	6,9	8,5	4,6	0,77
№89	груша	200	0,8	0,6	19	84	0,06	32	0,06	0,4	32	22	18	1,2
	итого за завтрак		17,2	23,97	94,23	665,36	0,312	33,87	0,48	1,88	206,82	263,21	83,18	6,23
	ОБЕД													
№ 43	свекольник	300	2,32	7,61	12,06	124,99	0,06	5,47	0,01	2,88	46,73	68,90	47,29	1,58
№ 193	плов из отварной говядины	230	27,98	23,79	38,77	481,13	0,32	0,30	0,00	0,74	59,25	310,89	81,17	2,00
№ 247	овощи натурал. солен. (огурцы)	100	0,8	0,1	2,3	13	0,02	5	0	0,1	25	20	10	1,2
№54-2х	компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	1,68	28	25	18	0,58
	хлеб пшеничн.	50	3,45	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	хлеб ржаной	70	3,36	0,70	29,68	140,00	0,04	0,00	0,00	0,10	14,28	58,80	11,48	0,05
	итого за обед		38,91	32,80	122,66	943,52	0,53	11,09	70,01	6,14	184,76	527,10	184,44	6,41
	всего при 2х разовом питании		56,11	56,77	216,89	1608,88	0,85	44,96	70,49	8,02	391,58	790,31	267,62	12,64

7 ДЕНЬ - ВТОРНИК

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ЗАВТРАК														
№ 124	макароны запеченные с сыром	180	6,12	9,54	33,66	262,80	0,09	0,41	0,00	1,35	8,74	131,45	30,33	1,22
№ 365	масло сливочное	12	0,12	8,64	0,12	79,20	0,00	0,34	0,00	0,12	2,64	2,28	0,36	0,02
	хлеб пшеничный	50	3,45	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	печенье	35	2,625	4,13	27,83	145,99	0,03	0,00	0,00	0,00	4,00	24,15	4,55	0,35
№54-21	какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	0,04	0,68	17,30	0,02	143,00	130,00	34,00	1,09
	итого за завтрак		16,92	26,41	98,36	705,89	0,24	1,43	17,30	2,14	169,88	331,38	85,74	3,69
ОБЕД														
№ 42	рассольник "Ленинградский"	300	6,04	13,56	38,74	179,52	0,12	20,14	0,02	2,90	33,24	78,90	39,06	1,24
№ 161	биточек рыбный	120	11,88	8,04	7,68	157,08	0,14	0,38	0,02	0,91	63,30	283,91	44,68	1,32
№ 241	картофельное пюре	220	4,69	8,89	34,17	235,33	0,15	4,70	0,02	0,29	50,29	108,48	35,55	1,45
№4	салат из капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	18,72	0	4,52	45,52	31,54	17,24	0,58
№ 282	компот из св. плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,03	3,60	0,14	0,20	21,50	22,46	12,60	0,65
	хлеб пшеничн.	60	4,14	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	хлеб ржаной	70	3,36	0,70	29,68	140,00	0,04	0,00	0,00	0,10	14,28	58,80	11,48	0,05
	итого за обед		31,10	36,85	159,55	983,59	0,63	47,54	0,21	9,70	241,93	636,29	180,41	6,49
	всего при 2х разовом питании		48,02	63,26	257,91	1689,48	0,86	48,97	17,51	11,84	411,81	967,67	266,15	10,18

8 ДЕНЬ - СРЕДА

№ рец-ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
№ 107	каша манная молочная жидкая	205	6,20	8,05	31,09	222,02	0,05	0,30	0,01	0,52	112,60	96,53	15,43	0,37
№54-2г	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73
№ 365	масло сливочное	15	0,15	10,80	0,15	99,00	0,00	0,42	0,00	0,15	3,30	2,85	0,45	0,03
№ 366	сыр	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,32	0,05	0,08	200,00	108,00	10,00	0,22
	вафли	30	1,54	9,13	20,99	158,19	0,01	0,00	0,00	0,00	3,00	9,90	0,60	0,18
	хлеб пшеничный	50	3,45	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	итого за завтрак		16,18	34,38	82,88	696,31	0,15	1,08	0,36	1,40	334,90	267,98	46,78	2,53
ОБЕД														
№ 37	борщ с капустой и картофелем	300	2,28	7,99	12,97	133,33	0,05	13,03	0,01	3,06	57,38	62,12	47,54	1,26
№ 178	голубцы ленивые	270	17,71	18,06	13,31	286,77	0,05	15,80	0,00	0,68	66,74	166,75	39,80	1,62
№ 23	салат из свеклы отварной	120	1,72	6,11	11,40	90,42	0,01	2,84	0,00	6,05	35,00	38,23	36,77	1,36
№ 278	компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,02	7,2	0,02	0,14	15,6	9,75	5,92	0,31
	хлеб пшеничн.	70	4,83	0,70	33,81	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
	хлеб ржаной	75	3,6	0,75	31,8	150	0,05	0	0	0,11	15,3	63	12,3	0,05

№ 48	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,76	6,82	19,01	175,10	0,11	5,35	0,01	0,36	18,38	119,18	28,95	1,59
№170	рыба, запеченная с яйцом	100	15,71	10,43	5,79	179,86	0,11	4,85	0,02	5,79	48,23	214,64	38,52	1,40
№ 227	макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,03	0	1,19	13,66	56,57	11,57	0,61
№ 246	овощи натуральные (помидор)	100	1,1	0,2	4,6	23	0,08	25	0,06	0,7	37	68	34	1,5
№ 293	сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
	хлеб пшеничн.	65	4,49	0,65	31,40	152,75	0,10	0,00	0,00	0,85	14,95	56,55	21,45	1,30
	хлеб ржаной	70	3,36	0,7	29,68	140	0,04	0	0	0,10	14,28	58,8	11,48	0,05
	итого за обед		43,03	25,36	138,66	960,03	0,57	43,23	0,10	9,18	186,50	609,75	165,97	6,85
	всего при 2х разовом питании		61,44	53,21	218,80	1609,95	0,72	45,23	0,51	10,81	337,75	867,02	226,96	11,84
	итого за 12 дней		565,91	581,22	2254,36	16330,85	7,75	534,44	281,96	94,10	4738,88	8726,22	2374,17	111,83
	итого среднесуточная норма		56,59	58,12	225,44	1633,09	0,78	53,44	28,20	9,41	473,89	872,62	237,42	11,18