

Утверждаю
Директор школы:

Л.В.Лось
2023 г.
*Приказ № 2/3-0
от 04.09.2023 г.*



**Примерное двухнедельное меню
завтраков для обучающихся 5-11 классов
МБОУ Клетнянской СОШ № 2 им. Героя Советского
Союза Н.В.Можяева
на осенне-зимний период**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сумма
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	

1 день

337	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1	
302	Каша рисовая (вязкая) на молоке	200	2.32	4.9	34.17	205.77	0,034	0,64	0,0027	0,13	16,8	20,53	97,2	2	
692	Кофейный напиток	200	5.49	4.99	22.7	140.77	0	0,5	0	0	109,9	82,4	16,8	0,3	
	Хлеб пшеничный	30	2	1.4	14	76	0,048	0	0	1,32	7,8	24,9	10,5	0,48	
	Итого		14.91	15.89	71.17	485.54	0,112	1,14	0,103	1,65	156,5	204,83	129,5	3,78	

2 день

463	Тефтели мясные с соусом	100	14,72	16.13	18.62	278.75	0,051	1,2	6,82	0,68	20,48	136	21,34	0,42	
332	Макароны отварные со сливочным маслом	180	7.8	0.84	49.68	237.6	0,12	0	0,03	0	40,95	60,1	24,58	0,95	
639	Компот из сухофруктов	200	0,81	0.012	31,13	127.63	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03	
	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,6	1.19	17.46	91.32	0,058	0	0	0	12,16	49,92	15,68	0,832	
	Итого		25.93	18,17	116.89	735.3	0,229	1,2	6,85	0,68	73,79	246,02	61,6	2,232	

3 день

43	Салат из свежей капусты	100	3.7	9.11	14.26	135.63	0,027	35,91	0	0,04	51,61	27,04	14,64	0,613	
492	Плов из филе курицы/свинины	180	21.36	16.44	32,78	364.8	0,094	1,167	2,67	0,955	27,75	154,35	65,64	0,87	
686	Чай с сахаром	200/15	0	0	13.45	42.60	0	3,2	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9	
	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,6	1.19	17.46	91.32	0,058	0	0	0	12,16	49,92	15,68	0,832	
	Итого		27.66	26.74	77,95	634.35	0,179	40,456	2,67	0,979	99,57	241,09	101,2	3,215	

4 день

358	Запеканка из творога с джемом	200/20	29.01	29,6	27,7	478	0,105	1,1	0,11	0	236,3	332,6	42,14	1,53	
693	Какао с молоком	200/20	4,5	5	32,8	116	0,02	0,4	0,01	0	34	50	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	2	1.4	14	76	0,048	0	0	1,32	7,8	24,9	10,5	0,48	
	Итого		35.51	36	74,5	670	0,173	1,5	0,12	1,32	278,1	407,5	52,64	2,01	

5 день

43	Салат из свежей капусты	100	3.7	9.11	14.26	135.63	0,027	35,91	0	0,04	51,61	27,04	14,64	0,613	
454	Котлета мясная	100	15.33	24.18	16.36	338.13	0,051	1,19	6,82	0,68	20,48	136	21,34	0,42	
520	Картофельное пюре	180	5.16	7.26	50.76	197.04	0,15	25,95	0,03	0	69,5	96,7	34,5	1,39	
686	Чай с сахаром	200/15	0	0	13.45	42.60	0	3,2	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9	

	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,6	1.19	17.46	91.32	0,058	0	0	0	12,16	49,92	15,68	0,832	
	Итого		26.79	41.74	97.29	804.72	0,286	66,25	6,85	0,72	161,8	319,44	91,4	4,155	

6 дней

	Котлета куриная	80	12	20	14	370	0,051	1,2	6,82	0,68	20,48	136	21,34	0,42	
302	Каша гречневая со сливочным маслом	150	7.89	7,02	36.64	228.54	0	0	0,07	1,05	10,5	50	16	0,4	
686	Чай с сахаром	200/ 15	0	0	13.45	42.60	0	3,2	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9	
	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,6	1.19	17.46	91.32	0,058	0	0	0	12,16	49,92	15,68	0,832	
	Итого		22.49	28.21	81.55	732.46	0,294	4,61	0,1	0,62	185,54	385,36	147,25	9,532	

7 день

26	Салат из свежей свеклы с растительным маслом	100	1,3	9.98	7.65	126.43	0,027	7,7	0	0,04	49,61	29,04	13,64	0,613	
377	Рыба припущенная	100	17.53	2.37	0.31	92.5	0,12	3,58	0,04	0	55,22	172,38	29,2	1,01	
520	Картофельное пюре	180	5.16	7.26	50.76	197.04	0,15	25,95	0,03	0	69,5	96,7	34,5	1,39	
639	Компот из сухофруктов	200	0,81	0.012	31,13	127.63	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03	
	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,6	1.19	17.46	91.32	0,058	0	0	0	12,16	49,92	15,68	0,832	
	Итого		27.4	20.81	107.31	634.92	0,355	37,23	0,07	0,04	189,69	348,04	93,02	3,875	

8 день

48	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,56	10,16	6,7	129.21	0,01	16,2	0,1	0,7	41	37	3	0,3	
487	Птица отварная	100	16.2	14.6	0	196.2	0,15	0,15	0,05	0	15,63	137,67	15,46	1,18	
332	Макароньы отварные со сливочным маслом	180	7.8	0.84	49.68	237.6	0,12	0	0,03	0	40,95	60,1	24,58	0,95	
648	Кисель	200	1.36	0	29.02	121.52	0	0,08	0	0	1	0	0	0,15	
	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,6	1.19	17.46	91.32	0,058	0	0	0	12,16	49,92	15,68	0,832	
	Итого		29.52	26,79	102.86	775.85	0,338	16,43	0,18	0,7	110,74	284,69	58,72	3,412	

9 день

3	Сыр твердых сортов	30	6.34	7.06	0,9	90.73	0,012	0,48	0,07 4	0	145,5	79,2	6,9	0,19	
246	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200/ 10	8.48	3.06	51.12	272.86	0,03	0,99	0,03	0,03	92,67	103,6	22,16	0,63	
692	Кофейный напиток	200	5.49	4.99	22.7	140.77	0	0,5	0	0	109,9	82,4	16,8	0,3	
	Хлеб пшеничный	30	2	1.4	14	76	0,048	0	0	1,32	7,8	24,9	10,5	0,48	
	Печенье	30	1,86	5.53	16.71	122.44	0,039	0	0	0	6	24,9	9	0,45	
	Итого		24.17	22.04	105.43	702.8	0,147	1,87	0,11 4	1,35	285,97	282,6	48,56	1,75	

10 день

43	Салат из свежей капусты	100	3.7	9.11	14.26	135.63	0,027	35,91	0	0,04	51,61	27,04	14,64	0,613	
437	Гуляш	100	17.25	1.88	3,31	99.65	0,06	0	10	0,5	19	172	18	2,3	
246	Рис отварной с маслом	180	5.16	1.31	50.79	226.02	0,03	0	0,02	0,045	32,73	82,28	28,67	0,77	
686	Чай с сахаром	200/ 15	0	0	13.45	42.60	0	3,2	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9	
	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,6	1.19	17.46	91.32	0,058	0	0	0	12,16	49,92	15,68	0,832	
	Яблоко	150	1.2	8.25	6.45	100.65	0,04	12	0	0	14	10	8	2	
	Итого		29.91	21.74	105.72	695.87	0,215	51,11	10,0 2	0,585	137,55	351,02	90,23	7,415	
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		264.29	258.13	940.67	6871.81	2.328	221.79 6	27.0 77	8.644	1679.2 5	3070.5 9	874.12	41.376	
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ		26.42	25,81	94.06	687.18	0.232	22.17	2.7	0.86	167.92	307.05	87.41	4.13	

