

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 2

Е.В. Некоз

приказ от 29.10.2021г. № 542



**Примерное двухнедельное меню
рационов питания для обучающихся 1, 2, 4-х классов**

МБОУ СОШ №2 г. Константиновска

2021-2022 учебный год

Горячий завтрак

Составлено на основании

Сборники рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.;
/Под редакцией Кучма В.Р. Москва, ДеЛиПринт, 2017 г.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	1 неделя понедельник											№ рец.	
		Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р		Mg
1.	Каша гречневая	200	11,59	3,04	52,53	283,36	0,40	-	0,73	20,0 ₉	274,51	184,11	6,17	302М
2.	Гуляш из свинины	125	9,00	26,75	4,00	293,88	25,00	43,7 ₅	23,7 ₅	2,50	15,00	5,88	7,00	260М
3.	Хлеб пшеничный	40	0,32	29,00	0,52	264,36	-	160,00	0,40	9,60	12,00	-	0,08	
4.	Огурец свежий	30	0,10	0,03	1,10	7,0	0,01	-	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	71М
5.	Чай с сахаром	200	-	-	11,98	47,89	-	-	-	4,95	8,24	4,40	0,86	376М
6.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,067	-	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4	
	ИТОГО	795	21,81	59,62	89,73	990,49	25,48	203,75	25,31	74,24	340,75	216,59	18,66	

1 неделя вторник

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	1 неделя вторник											№ рец.	
		Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р		Mg
1.	Омлет с колбасой	160	13,92	18,72	3,36	237,44	12,32	0,80	3,36	12,0 ₀	28,80	6,24	12,00	212М
2.	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,9	--	-	40,0	2,40	3,0	-	0,02	
3.	Сыр	30	6,14	6,9	0,74	90,0	0,02	0,24	69,0	300,	192,0	13,50	0,30	

														0										
4.	Хлеб пшеничный	40	0,32	29,0	0,52	264,36	0,00	0,00	160,00	0,40	9,60	12,00	0,00	0,08										
5.	Чай	200	-	-	11,98	47,89	-	0,10	-	-	4,95	8,24	4,40	0,56										
	Печенье	60	4,60	10,54	39,51	271,27	-	-	-	-	-	-	-	-										
	ИТОГО	500	0,6	72,41	56,24	977,86	12,54	1,14	272,36	1,97	328,95	244,04	24,14	13,26										

1 неделя среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	В1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe	№ рец.
1. Коплета из свинины	80	10,88	18,40	0,64	211,52	23,20	0,64	1,36	2,32	1,12	15,20	4,40	7,68	268м
2. Пюре картофельное	200	4,44	4,37	30,21	178,52	0,21	35,39	19,07	0,21	60,27	131,88	45,07	1,67	312м
3. Хлеб пшеничный	40	0,32	29,0	0,52	264,36	-	-	160,00	0,40	9,60	12,00	-	0,08	
4. Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	-	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	71м
5. Компот	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,8	-	1,1	32,0	29,2	21,0	68	
ИТОГО	550	16,75	51,89	54,63	754,88	23,45	44,33	180,43	4,24	107,19	196,08	76,47	10,38	

1 неделя четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	В1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe	№ рец.
1. Сосиска	100	10,0	18,0	2,0	210,0	-	-	-	-	-	-	-	-	536
2. Макароны отвар	200	7,57	3,79	47,99	256,28	0,12	-	16,0	1,07	15,35	60,67	10,97	1,11	
3. Зеленый горошек	40	1,24	0,08	2,60	16,0	0,04	4,00	-	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28	
4. Хлеб пшеничный	40	0,32	29,0	0,52	264,36	-	-	160,00	0,40	9,60	12,00	-	0,08	
5. Сыр	30	6,14	6,90	0,74	90,00	0,02	0,24	69,00	0,15	300,0	192,0	13,50	0,30	15м
6. Какао	200	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66	
7. Банан	210	3,15	1,05	44,1	201,6	5,67	23,1	4,62	5,67	1,68	7,35	23,1	6,93	

8.	Вафля мягкая	40	1,8	6,0	24,0	156,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО	830	29,79	62,72	142,03	1255,05	5,87	28,18	198,68	7,23	253,19	279,92	76,17	9,06					

1 неделя пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рец.
1. Каша манная	200	4,4	5,8	32,8	200	0,06	-	-	2,2	24,0	22,0	10,0	0,40	6031
2. Сыр	30	6,14	6,90	0,74	90,00	0,02	0,24	69,00	0,15	300,00	192,00	13,50	0,30	15м
3. Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	0,02	14м
4. Хлеб пшеничный	40	0,32	29,0	0,52	264,36	-	-	160,00	0,40	9,60	12,00	-	0,08	
5. Чай с сахаром	200	-	-	11,98	47,89	-	0,10	-	-	4,95	8,24	4,40	0,86	376м
6. Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,0	0,06	38,0	-	0,20	35,0	17,0	-	-	
ИТОГО	580	11,74	49,15	53,67	706,34	0,14	38,34	269,00	3,05	375,95	254,24	47,9	1,86	

2 неделя понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рец.
1. Макароны отварные	200	7,57	3,79	47,99	256,28	0,12	-	16,0	1,07	15,35	60,67	10,97	1,11	309м
2. Тефтеля рыбная	80	8,69	6,6	9,85	133,89	0,14	2,54	16,48	2,15	30,61	96,75	17,86	0,58	
3. Хлеб пшеничный	40	0,32	29,00	0,52	264,36	-	-	160,00	0,40	9,60	12,00	-	0,08	
4. Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	-	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	71м
5. Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80	-	1,10	32,00	29,20	21,00	0,68	349м
6. Круассан	45	2,93	8,55	23,4	81,0	-	-	-	-	-	-	-	-	
ИТОГО	595	20,62	48,06	105,02	840,01	0,30	10,84	192,48	4,93	91,76	206,42	55,83	2,72	

2 неделя вторник

Прием пищи,	Масса	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№
-------------	-------	----------	---------	-------------	----------	----	---	---	---	----	---	----	----	---

наименование блюда	порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рец.
1. Пудинг	160	17,60	31,52	38,88	500,0	8,48	35,20	36,80	17,60	35,20	12,00	10,72	240к
2. Молоко сгущенное	40	2,88	3,40	22,40	131,20	1,60	2,08	0,52	12,40	10,80	3,40	0,44	371к
3. Чай с сахаром	200	-	-	41,98	47,89	-	-	-	4,95	8,24	4,40	0,86	376м
4. Банан	200	3,0	1,00	42,00	192,00	5,4	4,4	5,4	1,6	7,00	22,00	6,6	
ИТОГО	600	23,48	35,92	115,26	871,09	15,48	41,68	42,72	36,55	61,24	41,8	18,62	

2 недели среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe	№ рец.
1. Печень по строгановски	80/20	12,00	38,00	8,8	211,8	6,7	3,9	56,00	39,0	4,50	15,00	3,40	14,00	265м
2. Пюре картофельное	200	4,44	4,37	30,21	178,52	0,21	35,39	19,07	0,21	60,27	131,88	45,07	1,67	312м
3. Огурец свежий	30	0,10	0,03	1,10	7,00	0,01	2,10	-	0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	71м
4. Хлеб пшеничный	40	0,32	29,00	0,52	264,36	-	-	160,00	0,40	9,60	12,00	-	0,08	
5. Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80	-	1,10	32,00	29,20	21,00	0,68	349м
ИТОГО	570	17,64	71,46	62,75	754,96	6,94	42,19	179,07	40,74	111,47	197,08	73,67	16,58	

2 недели четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe	№ рец.
1. Тефтели из свинины	80	11,52	9,68	11,20	160,0	-	-	-	-	-	-	-	-	278м
2. Макароны	200	7,57	3,79	47,99	256,28	0,12	-	16,00	1,07	15,35	60,67	10,97	1,11	309м
3. Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	-	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	71м
4. Соус красный	30	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	3,75	4,00	0,11	6,28	8,48	4,90	0,24	363м
5. Хлеб пшеничный	40	0,32	29,00	0,52	264,36	-	-	160,00	0,40	9,60	12,00	-	0,08	

6.	Какао	200	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,0 6	0,01	218, 56	175,10	33,70	0,66	382М
	ИТОГО	580	25,92	48,07	84,05	857,57	0,2	12,3 3	198, 06	1,80	253, 99	264,05	55,57	2,36	

2 неделя пятница

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети ческая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ реп.
1.	Каша молочная рисовая	210	5,2	8,8	31,2	226,8	0,12	0,90	35,0 0	0,16	187, 45	201,77	43,77	0,83	175М
2.	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-	-	40,0 0	0,10	2,40	3,00	-	0,02	14М
3.	Хлеб пшеничный	40	0,32	29,00	0,52	264,36	-	-	160, 00	0,40	9,60	12,00	-	0,08	
4.	Сыр	30	6,14	6,90	0,74	90,00	0,02	0,24	69,0 0	0,15	300, 00	192,00	13,50	0,30	15М
5.	Чай с сахаром	200	-	-	11,98	47,89	-	0,10	-	-	4,95	8,24	4,40	0,86	376М
6.	Вафля мягкая	1/40	1,8	6,00	24,00	156,0	-	-	-	-	-	-	-	-	
	ИТОГО	530	13,54	57,95	68,57	851,14	0,14	1,24	304, 0	0,81	504, 4	417,01	61,67	2,09	