

УТВЕРЖДАЮ
МБОУ «Шубинский УВК
Школа-детский сад»
А. С. Титаренко
И.о. директора
Приказ № 96
а от «30» августа 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХ-НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

На осенний-зимний период (завтрак)

Для учащихся 11 лет и старше

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под. Редакцией М.П.
Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015. - 544 с.

№ рецепт уры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	P, мг.	PP, мг.
				Б	Ж	У										
День: понедельник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
174	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	200	7,82	9,74	46,5	288,7	0,016	0,024	0,172	0,088	17,272	0	0	0	0
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,38	10,71	12,77	159,84	0,055	0,06	0,465	0,65	175,65	0,065	8,33	89,99	0,755
270	ЗАВТРАК	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
338	ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	
	ЗАВТРАК	кондитерское изделие	50	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				588	28,66	20,49	69,47	0,151	0,239	16,277	1,718	267,622	0,065	8,33	89,99	0,755
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				588	28,66	20,49	69,47	0,151	0,239	16,277	1,718	267,622	0,065	8,33	89,99	0,755
День: вторник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
223	ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/20	5,62	8,86	36,26	239,78	0,06	0,12	0,26	0,72	62,4	0,02	29,96	123,24	2,2
375	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	50	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0
338	ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	50	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				465	14,58	17,06	96,69	0,004	0,021	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				465	14,58	17,06	96,69	0,004	0,021	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0	0
День: среда Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
213	ЗАВТРАК	Плов из куриного филе	160/20	27,49	19,83	35,08	430,83	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	2,018	0	0
	ЗАВТРАК	Йогурт питьевой	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25/18	6,38	10,71	12,77	159,84	0,055	0,06	0,465	0,65	175,65	0,065	8,33	89,99	0,755
70	ЗАВТРАК	Овощи по сезону	30	0,4	0,05	1,25	7,	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21	0,15
	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				465	36,72	31,38	90,8	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				465	36,72	31,38	90,8	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0
День: четверг Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
203	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	200	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0	0
360	ЗАВТРАК	Кисель из повидла	200	0,18	0,09	26,82	108,81	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,22	
	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	50	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
338	ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	
260	ЗАВТРАК	Гуляш из говядины	90	8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				675	22,53	16,02	149,76	0,07	0,021	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				675	22,53	16,02	149,76	0,07	0,021	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5	0
День: пятница Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
121	ЗАВТРАК	Суп молочный гречневый	200	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0
338	ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	22,	9,19	1,34	234,	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	50	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				615	31,67	16,94	89,36	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				615	31,67	16,94	89,36	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0

День: понедельник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний

173 ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная вязкая	200	8,14	8,06	33,34	239,76	0,04	0,04	0,09	0,616	22,057	0	19,66	0	0
349 ЗАВТРАК	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
3 ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сыром	50	6,38	10,71	12,77	159,84	0,055	0,06	0,465	0,65	175,65	0,065	8,33	89,99	0,755
ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	50	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	
338 ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		488	14,72	18,81	56,31	440,6	0,155	0,175	17,255	2,246	220,147	0,065	27,99	89,99	0,755
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		488	14,72	18,81	56,31	440,6	0,155	0,175	17,255	2,246	220,147	0,065	27,99	89,99	0,755

День: вторник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний

302 ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	200	19,02	31,04	3,84	353,08	0,004	0,244	0,096	0,016	9,688	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
246 ЗАВТРАК	Гуляш из мяса птицы	90	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
389 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	50	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		320	25,27	32,23	70,14	654,08	0,119	0,379	17,261	1,646	207,778	0,065	8,33	89,99	0,755
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		320	25,27	32,23	70,14	654,08	0,119	0,379	17,261	1,646	207,778	0,065	8,33	89,99	0,755

День: среда Неделя:2 Сезон:осенне-зимний

304 ЗАВТРАК	Рис отварной	200	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0
229 ЗАВТРАК	Рыба с овощами	100	3,7	1,47	2,08	36,53	0,01	0,01	1,26	0,12	3,22	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
338 ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
377 ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		430	13,37	9,22	90,1	490,85	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		430	13,37	9,22	90,1	490,85	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0

День: четверг Неделя:2 Сезон:осенне-зимний

204 ЗАВТРАК	Макаронные отварные с сыром	110/20	11,92	7,18	53,62	321,98	0,032	0,016	0	0,508	2,152	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	9,59	7,97	9,28	145,64	0,002	0,003	0,005	0,036	0,821	0	0	0	0
ЗАВТРАК	Йогурт питьевой	200	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
338 ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	50	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		330	25,51	15,59	97,7	626,12	0,106	0,104	2,256	1,943	198,237	0,065	40,789	89,99	0,755
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		330	25,51	15,59	97,7	626,12	0,106	0,104	2,256	1,943	198,237	0,065	40,789	89,99	0,755

День: пятница Неделя:2 Сезон:осенне-зимний

213 ЗАВТРАК	Запеканка из творога	110/20	27,49	19,83	35,08	430,83	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	2,018	0	0
377 ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
3 ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	50	6,38	10,71	12,77	159,84	0,055	0,06	0,465	0,65	175,65	0,065	8,33	89,99	0,755
ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	50	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
338 ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		385	38,57	32,08	121,05	916,67	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		385	38,57	32,08	121,05	916,67	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		4506	234,15	247,87	807,61	6381,94	1,302	1,578	167,471	16,706	1243,954	0,26	128,112	522,46	3,02

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:

450,6	23,415	24,787	80,761	638,194	0,1302	0,1578	16,7471	1,6706	124,3954	0,026	12,8112	52,246	0,302		
-------	--------	--------	--------	---------	--------	--------	---------	--------	----------	-------	---------	--------	-------	--	--

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности

	3,67	3,88	12,65	6381,94	0,02	0,02	2,62	0,26	19,49	0	2,01	8,19	0,05		
--	------	------	-------	---------	------	------	------	------	-------	---	------	------	------	--	--