



УТВЕРЖДАЮ

МБОУ «Шубинский УВК

Школа-детский сад»

А. С. Титаренко

Приказ №296-а от «30» августа 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХ-НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

На осенний-зимний период (обеды)

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.:Делти плюс, 2015. - 544 с.

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	P, мг.	PP, мг.	
				Б	Ж	У										
День: понедельник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
82 ОБЕД		Борщ с капустой и картофелем	250	0,58	1,57	3,68	0	0,003	0,509	0,031	1,85	0	0	0	0	
128 ОБЕД		Картофельное пюре	200	7,8	7,16	49,18	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0	0	
229 ОБЕД		Рыба тушеная в томате с овощами	90	22	9,16	1,34	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0	
ОБЕД		Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ОБЕД		Хлеб ржаной	35	1,12	0,22	9,88	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0	
389 ОБЕД		Сок фруктовый	200	0,2	0,04	10,2	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				605	35,5	18,53	98,88	0,037	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				605	35,5	18,53	98,88	0,037	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15	
День: вторник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
112 ОБЕД		Суп с макаронными изделиями	250	3,5	6,5	16,5	0	0	6,04	0,34	10,1	0	0	0	0	
304 ОБЕД		Каша рисовая рассыпчатая	200	3,42	6,56	21,72	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0	
246 ОБЕД		Гуляш из мяса птицы	90/20	8,803	7,336	8,827	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0	
ОБЕД		Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ОБЕД		Хлеб ржаной	35	1,12	0,22	9,88	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0	
389 ОБЕД		Сок фруктовый	200	0,2	0,04	10,2	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				830	20,843	21,066	91,727	0,1	17,22	0,92	33,86	0	7	21	0,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				830	20,843	21,066	91,7266	0,1	0,09	17,22	0,92	33,86	0	7	21	0,15
День: среда Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
98 ОБЕД		Рассольник пенноградский	250	7,75	4,52	33,28	0,007	0,002	0,172	0,055	1,092	0	0	0	0	
203 ОБЕД		Макаронные изделия отварные	200	11,92	7,18	53,62	0,032	0,016	0	0,508	2,152	0	0	0	0	
246 ОБЕД		Гуляш из куриного филе	90	8,1	7,22	7,86	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0	
ОБЕД		Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ОБЕД		Хлеб ржаной	35	1,12	0,22	9,88	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0	
349 ОБЕД		Компот из сухофруктов	200	0,2	0,04	10,2	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				605	32,89	19,53	139,44	0,133	0,148	48,724	2,175	90,516	0	0,84	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				605	32,89	19,53	139,44	0,133	0,148	48,724	2,175	90,516	0	0,84	0	0
День: четверг Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
102 ОБЕД		Суп картофельный гороховый	250	2,33	2,7	16,22	0	0	0,125	0,125	5,55	0	0	0	0	
302 ОБЕД		Каша гречневая	200	10,1	21,3	0,86	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0	
ОБЕД		Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ОБЕД		Хлеб ржаной	35	1,12	0,22	9,88	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0	
268 ОБЕД		Котлета из говядины	80	8,1	7,22	7,86	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0	
375 ОБЕД		Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	
47 ОБЕД		Капуста квашенная	60	0,4	0,05	1,25	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21	0,15	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				655	26,05	31,93	70,87	0,037	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				655	26,05	31,93	70,87	0,037	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15	
День: пятница Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
101 ОБЕД		Суп с рисовой крупой	250	1,6	3	11,6	0	0	0,125	0,05	1,675	0	0	0	0	
259 ОБЕД		Жаркое по-домашнему	200	4,92	4,76	51,44	0,02	0,004	0	0,12	2,9	0	0	0	0	
389 ОБЕД		Сок фруктовый	90	8,1	7,22	7,86	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0	
70 ОБЕД		Овощи натуральные/соленые	70	0,91	1,61	5,11	0,021	0,021	3,626	0,476	16,261	0	0	0	0	
ОБЕД		Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ОБЕД		Хлеб ржаной	35	1,12	0,22	9,88	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				675	20,45	17,21	110,49	0,022	2,93	0,361	12,371	0	0,84	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				675	20,45	17,21	110,49	0,022	2,93	0,361	12,371	0	0,84	0	0	0

День: понедельник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний

82 ОБЕД	250	0,58	1,57	3,68	29,77	0	0,003	0,509	0,031	1,85	0	0	0	0	0
128 ОБЕД	200	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0	0	0
229 ОБЕД	100	22,	9,19	1,34	234,	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0	0
ОБЕД	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД	35	1,12	0,22	9,88	45,	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0	0
ОБЕД	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	0
ОБЕД	920	35,5	18,63	98,88	756,71	0,037	0,061	5,615	1,26	26,205	0	13,735	21	0,15	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	920	35,5	18,63	98,88	756,71	0,037	0,061	5,615	1,26	26,205	0	13,735	21	0,15	0,15

День: вторник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний

96 ОБЕД	250	3,5	6,5	16,5	137,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
289 ОБЕД	200	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0	0
ОБЕД	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД	35	1,12	0,22	9,88	45,	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0	0
ОБЕД	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	0
ОБЕД	830	12,04	13,72	82,9	494,32	0,1	0,09	20,02	1	39,96	0	7,84	21	0,15	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	830	12,04	13,72	82,9	494,32	0,1	0,09	20,02	1	39,96	0	7,84	21	0,15	0,15

День: среда Неделя:2 Сезон:осенне-зимний

102 ОБЕД	250	7,75	4,52	33,28	193,5	0,007	0,002	0,172	0,055	1,092	0	0	0	0	0
203 ОБЕД	200	4,92	4,76	51,44	243,12	0,02	0,004	0	0,12	2,9	0	0	0	0	0
246 ОБЕД	90	8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0	0
ОБЕД	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД	35	1,12	0,22	9,88	45,	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0	0
ОБЕД	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	0
ОБЕД	895	25,89	17,15	137,26	767,22	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21	0,15	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	895	25,89	17,15	137,26	767,22	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21	0,15	0,15

День: четверг Неделя:2 Сезон:осенне-зимний

112 ОБЕД	250	1,6	3,	11,6	79,35	0	0	0,125	0,05	1,675	0	0	0	0	0
291 ОБЕД	200	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	2,2
ОБЕД	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД	35	1,12	0,22	9,88	45,	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0	0
ОБЕД	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	0
ОБЕД	40	0,4	0,08	1,25	7,	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21	0,15	0,15
ОБЕД	555	13	13	94	530	0,13	0,29	45,785	1,55	223,395	0,02	42,14	123,24	2,2	2,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	555	13	13	94	530	0,13	0,29	45,785	1,55	223,395	0,02	42,14	123,24	2,2	2,2

День: пятница Неделя:2 Сезон:осенне-зимний

101 ОБЕД	250	2,33	2,7	16,22	96,4	0	0	0,125	0,125	5,55	0	0	0	0	0
303 ОБЕД	200	10,1	4,94	56,	289,1	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0
268 ОБЕД	90	8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0	0
ОБЕД	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД	35	1,12	0,22	9,88	45,	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0	0
ОБЕД	60	1,8	5,06	9,69	92,93	0,03	0,05	44,98	0,66	53,46	0	0	0	0	0
ОБЕД	180	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	0
ОБЕД	800	28,44	18,5	130,31	775,47	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21	0,15	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1645	27	21	134	809	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21	0,15	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1645	27	21	134	809	0,0788	0,1548	16,8205	1,1438	87,7345	0,002	14,6393	22,824	0,295	0,295

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:

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