

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел

Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

в городе Первоуральск, Шалинском,

Нижнесергинском районах и городе Ревда

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательного

учреждения МАОУ "СОШ №16"

М.А. Верина

 «*15*» *11* 2021 г.

541

УТВЕРЖДАЮ

И.П. Ефремова О.В.

И.П. Ефремова

 О.В. Ефремова
 Викторовна
 «*15*» *11* 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

**Примерное рекомендованное двухнедельное меню
 На 2021 учебный год
 Для детей от 7 до 11 лет**

ПОНЕДЕЛЬНИК

ОБЕД

| № сб/реп | Наименование блюд | Выход г. | Энергетическая ценность ккал | Б (г) | Ж (г) | У (г) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | МИНЕРАЛЫ (мг) | | | |
|----------|---------------------------------|----------|------------------------------|-------|-------|-------|---------------|------|------|-----|---------------|-----|-----|------|
| | | | | | | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| 451/2004 | Биточек из говядины | 60 | 156,6 | 9,54 | 8,64 | 9,6 | 0,1 | 0,1 | 1,4 | 0,1 | 25,9 | 85 | 1,1 | 13 |
| 516/2004 | Макаронные изделия отварные | 150 | 217 | 5,4 | 7,5 | 32,6 | 0,1 | 0,37 | 1,23 | 0,2 | 86,3 | 265 | 30 | 199 |
| 685/2004 | Чай с сахаром | 200 | 58 | 0,2 | 0 | 15 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 6,95 | 5,2 | 3,1 | 18,6 |
| | Хлеб пшеничный витаминизирован. | 25 | 63 | 2,2 | 0,3 | 12,9 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 11,7 | 8,5 | 28 | 0,5 |
| | ИТОГО : | | 494,6 | 17,3 | 16,4 | 70,1 | 0,2 | 0,55 | 2,73 | 0,3 | 131 | 364 | 62 | 231 |

ВТОРНИК

ОБЕД

| № сб/реп | Наименование блюд | Выход г. | Энергетическая ценность ккал | Б (г) | Ж (г) | У (г) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | МИНЕРАЛЫ (мг) | | | |
|----------|---------------------------------|----------|------------------------------|-------|-------|-------|---------------|------|-----|------|---------------|-----|-----|------|
| | | | | | | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| 50/2003 | Котлета "Детская" | 50 | 99,03 | 8,5 | 5 | 5,02 | 0,1 | 0 | 0,8 | 1,4 | 85,2 | 20 | 19 | 13,3 |
| 520/2004 | Пюре картофельное | 150 | 187,5 | 3,2 | 8,3 | 21,8 | 0,04 | 0,16 | 250 | 0,57 | 16,3 | 47 | 1,1 | 73 |
| 81/2003 | Напиток "Золотой шар" | 200 | 75 | 0 | 0 | 18 | 0 | 0,02 | 55 | 0,1 | 34 | 13 | 0,3 | 23 |
| | Хлеб пшеничный витаминизирован. | 25 | 63 | 2,2 | 0,3 | 12,9 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 11,7 | 8,5 | 28 | 0,5 |
| | ИТОГО : | | 424,5 | 13,9 | 13,6 | 57,7 | 0,14 | 0,26 | 306 | 2,07 | 147 | 88 | 48 | 110 |

СРЕДА

ОБЕД

| № сб/реп | Наименование блюд | Выхо д г. | Энерг ети ценн ость ккал | Б (г) | Ж (г) | у (г) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | МИНЕРАЛЫ (мг) | | | |
|-------------|-----------------------------------|-----------------|--------------------------------------|----------|----------|----------|---------------|------|------|------|---------------|-----|-----|------|
| | | | | | | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| 64/2003 | Колбаски "Витаминные" | 60/30 | 162,8 | 10 | 12,6 | 2,1 | 0,28 | 0,22 | 6,16 | 0,27 | 122 | 14 | 141 | 11,9 |
| 305/2007 | Рис припущенный | 150 | 214 | 3,6 | 4,8 | 39 | 0 | 0,1 | 0 | 4 | 36,1 | 28 | 0,7 | 4,96 |
| 686/2004 | Чай с лимоном | 200/7 | 65 | 0,3 | 0 | 16 | 0 | 0 | 0,9 | 0 | 7,35 | 5,2 | 2,6 | 16,9 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной витаминиз. | 25/25 | 117 | 3,9 | 0,6 | 24,1 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 23 | 17 | 56 | 1 |
| | ИТОГО : | | 558,8 | 17,8 | 18 | 81,2 | 0,28 | 0,52 | 7,06 | 4,27 | 188 | 64 | 200 | 34,8 |

ЧЕТВЕРГ

ОБЕД

| № сб/реп | Наименование блюд | Выход г. | Энерг ети ценн ость ккал | Б (г) | Ж (г) | у (г) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | МИНЕРАЛЫ (мг) | | | |
|-------------|---------------------------------|-------------|--------------------------------------|----------|----------|----------|---------------|------|------|-----|---------------|-----|-----|------|
| | | | | | | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| 3/2004 | Бутерброд с сыром | 10/25 | 122 | 4,73 | 2,8 | 16,1 | 0,1 | 0,1 | 0,5 | 0 | 12 | 52 | 28 | 0,5 |
| 413/2004 | Сосиска отварная с/с | 50/30 | 145 | 9 | 14 | 1,5 | 0 | 0,14 | 0,27 | 0,1 | 41,3 | 140 | 1,4 | 19,3 |
| 516/2004 | Макаронные изделия отварные | 150 | 217 | 5,4 | 7,5 | 32,6 | 0,1 | 0,37 | 1,23 | 0,2 | 86,3 | 265 | 30 | 199 |
| 648/2004 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 81 | 0 | 0 | 21,1 | 0 | 0 | 24 | 0 | 15,6 | 7,1 | 8,3 | 16,4 |
| | Хлеб пшеничный витаминизирован. | 25 | 63 | 2,2 | 0,3 | 12,9 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 11,7 | 8,5 | 28 | 0,5 |
| | ИТОГО : | | 506 | 16,6 | 21,8 | 68,1 | 0,1 | 0,59 | 25,5 | 0,3 | 155 | 421 | 67 | 235 |

ПЯТНИЦА

ОБЕД

| № сб/реп | Наименование блюд | Выход г. | Энерг ети ценн ость ккал | Б (г) | Ж (г) | у (г) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | МИНЕРАЛЫ (мг) | | | |
|-------------|-----------------------------------|-------------|--------------------------------------|----------|----------|----------|---------------|------|------|------|---------------|-----|-----|------|
| | | | | | | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| 340/2004 | Омлет натуральный с/м | 105/5 | 228 | 9 | 16 | 2,2 | 0,48 | 1 | 2,4 | 0,2 | 125 | 96 | 224 | 74 |
| 520/2004 | Пюре картофельное | 150 | 145,5 | 6,15 | 5,25 | 21,8 | 0,04 | 0,16 | 250 | 0,57 | 16,3 | 47 | 1,1 | 73 |
| 378/2007 | Чай с молоком | 200 | 91 | 1,4 | 1,6 | 17,7 | 0 | 0 | 0,15 | 0 | 7,65 | 9,7 | 3,1 | 18,6 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной витаминиз. | 25/25 | 117 | 3,9 | 0,6 | 24,1 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 23 | 17 | 56 | 1 |
| | ИТОГО : | | 581,5 | 20,5 | 23,5 | 65,8 | 0,52 | 1,36 | 253 | 0,77 | 172 | 170 | 284 | 167 |

ПОНЕДЕЛЬНИК

ОБЕД

| № сб/рец | Наименование блюд | Выход г. | Энергетическая ценность ккал | Б (г) | Ж (г) | У (г) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | МИНЕРАЛЫ (мг) | | | |
|----------|------------------------------------|----------|------------------------------|-------|-------|-------|---------------|------|-----|-----|---------------|-----|-----|------|
| | | | | | | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| 451/2004 | Биточек из говядины | 60 | 156,6 | 9,54 | 8,64 | 9,6 | 0,1 | 0,1 | 1,4 | 0,1 | 25,9 | 85 | 1,1 | 13 |
| 520/2004 | Рис припущ. с овощ. (лук, морковь) | 150 | 226 | 5,1 | 7,7 | 28 | 0 | 0,2 | 250 | 1 | 16,3 | 47 | 1,1 | 73 |
| 685/2004 | Чай с сахаром | 200 | 60,4 | 0,2 | 0 | 18 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 6,95 | 5,2 | 3,1 | 18,6 |
| | Хлеб пшеничный витаминизирован. | 25 | 63 | 2,2 | 0,3 | 12,9 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 11,7 | 8,5 | 28 | 0,5 |
| | ИТОГО : | | 506 | 17 | 16,6 | 68,5 | 0,1 | 0,38 | 252 | 1,1 | 60,8 | 146 | 33 | 105 |

ВТОРНИК

ОБЕД

| № сб/рец | Наименование блюд | Выход г. | Энергетическая ценность ккал | Б (г) | Ж (г) | У (г) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | МИНЕРАЛЫ (мг) | | | |
|----------|---------------------------------|----------|------------------------------|-------|-------|-------|---------------|------|-----|------|---------------|-----|-----|------|
| | | | | | | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| 388/2004 | Шницель рыбный | 50 | 157 | 10,7 | 6,6 | 12 | 0,01 | 0,2 | 3,4 | 0 | 35,6 | 49 | 5,7 | 10,5 |
| 520/2004 | Пюре картофельное | 150 | 195,5 | 8,15 | 8,17 | 22,8 | 0 | 0,15 | 250 | 0,57 | 16,3 | 47 | 1,1 | 73 |
| 66/2003 | Напиток витаминиз. из шиповника | 200 | 128 | 0 | 0 | 27,3 | 0 | 0,03 | 240 | 0,1 | 15,6 | 7,1 | 8,3 | 16,4 |
| | Хлеб пшеничный витаминизирован. | 25 | 63 | 2,2 | 0,3 | 12,9 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 11,7 | 8,5 | 28 | 0,5 |
| | ИТОГО : | | 543,5 | 21,1 | 15,1 | 75 | 0,01 | 0,46 | 494 | 0,67 | 79,2 | 112 | 43 | 100 |

СРЕДА

ОБЕД

| № сб/рец | Наименование блюд | Выход г. | Энергетическая ценность ккал | Б (г) | Ж (г) | У (г) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | МИНЕРАЛЫ (мг) | | | |
|----------|---------------------------------|----------|------------------------------|-------|-------|-------|---------------|------|------|------|---------------|-----|-----|------|
| | | | | | | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| 297/2007 | Фрикадельки из курицы | 70/30 | 128,3 | 10,3 | 7,8 | 4,4 | 1,3 | 0 | 0,6 | 0,08 | 14 | 15 | 0,8 | 84 |
| 508/2004 | Каша гречневая рассып. | 150 | 170 | 4,5 | 6,8 | 22,4 | 0,1 | 1,1 | 0 | 0 | 154 | 210 | 21 | 654 |
| 349/2007 | Компот из сухофруктов | 200 | 115,6 | 0,4 | 0 | 28,9 | 0 | 0 | 0,04 | 0,2 | 44,8 | 6 | 1,3 | 15,4 |
| | Хлеб пшеничный витаминизирован. | 25 | 63 | 2,2 | 0,3 | 12,9 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 11,7 | 8,5 | 28 | 0,5 |
| | ИТОГО : | | 476,9 | 17,4 | 14,9 | 68,6 | 1,4 | 1,18 | 0,64 | 0,28 | 225 | 240 | 51 | 754 |

ЧЕТВЕРГ

ОБЕД

| № сб/рец | Наименование блюд | Выход г. | Энерг ценн. ккал | Б (г) | Ж (г) | У (г) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | МИНЕРАЛЫ (мг) | | | |
|-------------|---|-------------|------------------------|----------|----------|----------|---------------|------|------|------|---------------|-----|-----|------|
| | | | | | | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| 224/2007 | Запеканка из творога с морковью со сгущ. мол. | 80/20 | 212 | 10,1 | 7,3 | 27,1 | 0,11 | 1,5 | 0,95 | 0,04 | 65,9 | 352 | 8,6 | 15,8 |
| 182/2007 | Каша рисовая с маслом | 200/10 | 250 | 5,3 | 13 | 28 | 0,1 | 0,5 | 0,8 | 0 | 33,9 | 156 | 6,6 | 191 |
| 685/2004 | Чай с сахаром | 200 | 58 | 0,2 | 0 | 15 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 6,95 | 5,2 | 3,1 | 18,6 |
| | Хлеб пшеничный витаминизирован. | 25 | 63 | 2,2 | 0,3 | 12,9 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 11,7 | 8,5 | 28 | 0,5 |
| | ИТОГО : | | 583 | 17,8 | 20,6 | 83 | 0,21 | 2,08 | 1,85 | 0,04 | 118 | 522 | 46 | 226 |

ПЯТНИЦА

ОБЕД

| № сб/рец | Наименование блюд | Выход г. | Энерг ценн. ккал | Б (г) | Ж (г) | У (г) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | | МИНЕРАЛЫ (мг) | | | |
|-------------|--|-------------|------------------------|----------|----------|----------|---------------|------|------|------|---------------|-----|-----|-----|
| | | | | | | | А | В1 | С | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| 498/2004 | Котлета рубленая из мяса кури с соусом | 60/30 | 169 | 9,5 | 9,4 | 0,7 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 26,3 | 14 | 1,2 | 62 |
| 516/2004 | Макаронные изделия отварные | 150 | 217 | 5,4 | 7,5 | 32,6 | 0,1 | 0,37 | 1,23 | 0,2 | 86,3 | 265 | 30 | 199 |
| Пром. | Сок фруктовый | 200 | 94 | 1 | 0 | 21,2 | 0 | 0,02 | 171 | 0,06 | 80 | 70 | 0 | 40 |
| | Хлеб пшеничный витаминизирован. | 25 | 63 | 2,2 | 0,3 | 12,9 | 0 | 0,08 | 0 | 0 | 11,7 | 8,5 | 28 | 0,5 |
| | ИТОГО : | | 543 | 18,1 | 17,2 | 67,4 | 0,2 | 0,57 | 172 | 0,46 | 204 | 357 | 59 | 302 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575780

Владелец Аверина Лариса Ивановна

Действителен с 02.04.2021 по 02.04.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575780

Владелец Аверина Лариса Ивановна

Действителен с 02.04.2021 по 02.04.2022