

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел

Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

в городе Первоуральск, Шалинском,

Нижнесергинском районах и городе Ревда

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательного

учреждения МАОУ "СОШ №16"



УТВЕРЖДАЮ

И.П. Ефремова О.В.



Примерное рекомендованное двухнедельное меню

На 2021 учебный год

Для детей от 11 лет и старше.

ПОНЕДЕЛЬНИК

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг ценно ккал	Б (г)	Ж (г)	у (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
139/2004	Суп картофельный с горохом с мясн. фрик.	250/3	138	6	4,8	19	0,1	0,4	126	0	241	240	18	223
451/2004	Биточек из говядины	60	156,6	9,5	8,64	9,6	0,1	0,1	1,4	0,1	25,9	85,2	1,08	12,96
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	217	5,4	7,5	33	0,1	0,37	1,2	0,2	86,3	265	29,8	199
685/2004	Чай с сахаром	200	60,4	0,2	0	18	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,07	18,55
	Хлеб пшеничный, ржаной витаминиз.	25/25	117	3,9	0,6	24	0	0,2	0	0	23	17	56	1
	ИТОГО :		689	25	21,5	103	0,3	1,07	129	0,3	383	612	108	454,5

ВТОРНИК

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг ценно ккал	Б (г)	Ж (г)	у (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
110/2004	Борщ с капустой св. и картофелем с/см	250/10	207	3	6	14	0,1	10,4	32	0,6	262	61,5	1,61	206
50/2003	Котлета "Детская"	50	99,03	8,5	5	5	0,1	0	0,8	1,4	85,2	19,7	19	13,3
520/2004	Пюре картофельное	150	187,5	3,2	8,3	22	0	0,16	250	0,6	16,3	46,9	1,12	72,95
81/2003	Напиток "Золотой шар"	200	75	0	0	18	0	0,02	55	0,1	34	13	0,3	23
	Хлеб пшеничный, ржаной витаминиз.	25/25	117	3,9	0,6	24	0	0,2	0	0	23	17	56	1
	ИТОГО :		685,5	19	19,9	83	0,2	10,8	339	2,7	421	158	78	316,3

СРЕДА

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг етиче ценно ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
132/2004	Рассольник ленинградский с/см.	250/ 10	127	1,7	4,1	5,9	0	0,1	138	0	27,7	21,8	2,6	69,9
64/2003	Колбаски "Витаминные"	60/30	162,8	10	12,6	2,1	0,3	0,22	6,2	0,3	122	14,1	141	11,91
305/2007	Рис припущенный	180	214	3,6	4,8	39	0	0,1	0	4	36,1	27,5	0,65	4,96
686/2004	Чай с лимоном	200/7	65	0,3	0	16	0	0	0,9	0	7,35	5,24	2,63	16,93
	Хлеб пшеничный, ржаной витаминиз.	25/25	117	3,9	0,6	24	0	0,2	0	0	23	17	56	1
	ИТОГО :		685,8	20	22,1	87	0,3	0,62	145	4,3	216	85,7	202	104,7

ЧЕТВЕРГ

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг етиче ценно 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	4,7	2,8	16	0,1	0,1	0,5	0	12	52	28	0,5
171/2004	Суп - пюре из картофеля с гренок.	250/ 20	202	4,6	6,5	26	0,2	0,2	103	0,4	36,1	63,4	7,6	73
413/2007	Сосиски отварные с/с	80/30	212	7,2	12	1	0,1	1,5	0	0,2	30,2	98	9,6	17
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	217	5,4	7,5	33	0,1	0,37	1,2	0,2	86,3	265	29,8	199
82/2003	Кисель плодово-ягодный	200	64	0	0	16	0	0,02	55	0,1	34	13	0,3	23
	Хлеб пшеничный витаминизирован.	25	63	2,2	0,3	13	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :		758	19	26,3	89	0,4	2,17	159	0,9	198	448	75,3	312,5

ПЯТНИЦА

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг етиче ценно ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
138/2004	Суп картоф. с крупой, с мясом куры	250/ 5	113	2,5	3	18	0,1	0,33	154	0,6	296	297	20,8	277
340/2004	Омлет натуральный	105	228	9	16	2,2	0,5	1	2,4	0,2	125	96	224	74
520/2004	Пюре картофельное	150	145,5	6,2	5,25	22	0	0,16	250	0,6	16,3	46,9	1,12	72,95
378/2007	Чай с молоком	200	91	1,4	1,6	18	0	0	0,2	0	7,65	9,7	3,07	18,6
	Хлеб пшеничный, ржаной витаминиз.	25/25	117	3,9	0,6	24	0	0,2	0	0	23	17	56	1
	ИТОГО :		694,5	23	26,5	84	0,7	1,69	407	1,3	468	467	305	443,6

СУББОТА

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
124/2004	Щи из свеж. капусты со сметаной	250/10	95	1,3	2,4	15	0	0,1	59	1,3	83	21	2	77
461/2004	Тефтели из говядины с соусом	60/30	136	8	8,6	6,5	0	0,2	1,7	0,3	21,7	14,8	0,7	86,6
302/2007	Каша гречневая рассып.	150	285,9	8	10,3	39	0,1	0,3	0	0	21,2	127	4,3	191,1
686/2004	Чай с лимоном	200/7	65	0,3	0	16	0	0	0,9	0	7,35	5,24	2,63	16,93
	Хлеб пшеничный, ржаной витаминиз.	25/25	117	3,9	0,6	24	0	0,2	0	0	23	17	56	1
	ИТОГО :		467,9	12	10,9	79	0,1	0,5	0,9	0	51,6	149	62,9	209

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
112/2007	Суп картоф. с макарон. изделиями, с мясом	250/3	150	3,6	3,1	26	0	0,2	5,1	0,2	1,3	17	107	44,8
451/2004	Биточек из говядины	60	156,6	9,5	8,64	9,6	0,1	0,1	1,4	0,1	25,9	85,2	1,08	12,96
520/2004	Рис припущ. с овоц. (лук, морковь)	150	226	5,1	7,7	28	0	0,2	250	1	16,3	46,9	1,12	73
685/2004	Чай с сахаром	200	60,4	0,2	0	18	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,07	18,55
	Хлеб пшеничный, ржаной витаминиз.	25/25	117	3,9	0,6	24	0	0,2	0	0	23	17	56	1
	ИТОГО :		710	22	20	106	0,1	0,7	257	1,3	73,4	171	168	150,3

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
110/2004	Борщ с капустой св. и картофелем, с/см	250/10	207	3	6	14	0,1	10,4	32	0,6	262	61,5	1,61	206
388/2004	Шницель рыбный	50	157	11	6,6	12	0	0,2	3,4	0	35,6	49,2	5,7	10,5
520/2004	Пюре картофельное	150	195,5	8,2	8,17	23	0	0,15	250	0,6	16,3	46,9	1,12	72,95
66/2003	Напиток витаминиз. из шиповника	200	128	0	0	27	0	0,03	240	0,1	15,6	7,12	8,3	16,36
	Хлеб пшеничный, ржаной витаминиз.	25/25	117	3,9	0,6	24	0	0,2	0	0	23	17	56	1
	ИТОГО :		804,5	26	21,4	100	0,1	11	526	1,3	353	182	72,7	306,8

СРЕДА

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг ценно ккал	Б (г)	Ж (г)	у (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
132/2004	Рассольник ленинградский с/см.	250/10	127	1,7	4,1	5,9	0	0,1	138	0	27,7	21,8	2,6	69,9
297/2007	Фрикадельки из курицы	70/30	128,3	10	7,8	4,4	1,3	0	0,6	0,1	14	15,2	0,8	84
508/2004	Каша гречневая рассып.	150	170	4,5	6,8	22	0,1	1,1	0	0	154	210	21,1	654
349/2007	Компот из сухофруктов	200	115,6	0,4	0	29	0	0	0	0,2	44,8	6	1,3	15,4
	Хлеб пшеничный, ржаной витаминиз.	25/25	117	3,9	0,6	24	0	0,2	0	0	23	17	56	1
	ИТОГО :		657,9	21	19,3	86	1,4	1,4	139	0,3	264	270	81,8	824,3

ЧЕТВЕРГ

ОБЕД

124\2004	Щи из свеж. капусты со сметаной	250/10	95	1,3	2,4	15	0	0,1	59	1,3	83	21	2	77
224/2007	Запеканка из творога с морковью со сгущ. мол.	70/20	212	10	7,3	27	0,1	1,5	1	0	65,9	352	8,56	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	6,57	191
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	15	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,07	18,55
	Хлеб пшеничный, ржаной витаминиз.	25/25	117	3,9	0,6	24	0	0,2	0	0	23	17	56	1
	ИТОГО :		637	20	20,9	94	0,2	2,2	1,9	0	130	530	74,2	226,4

ПЯТНИЦА

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энерг ценно ккал	Б (г)	Ж (г)	у (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
171/2004	Суп - пюре из картофеля с гречками	250/20	185,2	5,2	7,6	24	0,1	0,3	101	0,4	32,5	62,4	7,25	78
498/2004	Котлета рубленая из мяса куры с соусом	60/30	169	9,5	9,4	0,7	0,1	0,1	0,1	0,2	26,3	13,7	1,2	62
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	217	5,4	7,5	33	0,1	0,37	1,2	0,2	86,3	265	29,8	199
Пром.	Сок фруктовый	200.	94	1	0	21	0	0,02	171	0,1	80	70	0	40
	Хлеб пшеничный витаминизирован.	25	63	2,2	0,3	13	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :		728,2	23	24,8	91	0,3	0,87	274	0,9	237	420	66,2	379,5

СУББОТА

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценно ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
138/2004	Суп картоф. с крупой, с мясом куры	250/ 5	113	2,5	3	18	0,1	0,33	154	0,6	296	297	20,8	277
278/2007	Тефтели из говядины с соусом	60/30	136	22	14,8	0,7	0	0,2	1,7	0,3	21,7	14,8	0,7	86,6
534/2004	Капуста свежая тушеная	150	118	3,8	8,9	15	0,1	0,1	44	2	65,8	21,3	1,1	49,6
81/2003	Напиток "Золотой шар"	200	75	0	0	18	0	0,02	55	0,1	34	13	0,3	23
	Хлеб пшеничный, ржаной витаминиз.	25/25	117	3,9	0,6	24	0	0,2	0	0	23	17	56	1
	ИТОГО :		446	29	24,3	58	0,1	0,52	101	2,4	145	66,1	58,1	160,2

**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