Согласовано:
Начальник территориального отдела ТУ Роспотребнадзора по Тамбовской области в г. Мичуринске и районах
_____ Ю.Н.Пономарев

Утверждено
Приказом № 378 от 31.08.2023
Директор _____ Т.И. Киселева

Примерное 2-х недельное меню
МБОУ Староюрьевской средней общеобразовательной школы

Возрастная группа 12 и старше

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день														
Завтрак														
405сб 1980	Каша пшеничная. молочная	200/5	10,69	14,65	64,7	198,7	0,10	0,90	0,11		155,68	102,66	31,43	1,75
1сб 1980	Бутерброд с маслом	50/10	3,7	9,7	25,7	200,0	0,12		0,06		17,0	66,0	27,0	1,2
1009	Чай с сахаром	200/5	0,20		15,00	58,0		6,0			6,0	9,2		9,4
	Вафли лимонные	100	4,51	13,16	5,1	125,1					0,13			0,03
	Итого	565	19,1	37,51	110,5	581,80	0,22	6,9	0,17		178,81	177,86	58,43	12,38
обед														
81	Икра кабачковая	100	0,84	3,24	5,4	54,0	0,02	16,64			13,11	24,01	7,99	0,34
174/223	Суп карт с верм.	250	2,75	2,75	10,00	77,5	0,15	8,25			24,6	66,65	27,0	1,09
405	Каша гречневая с слив маслом	180/5	10,44	9,36	51,12	334,8	0,13		24,0		11,28	133,2	88,2	3,0
536	Курица отварная	100	19,10	7,4	0,5	145,00	0,038				24,0	158,75	20,0	1,8
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,32	1,15	46,62	232,86	0,11				20,00	65,14	14,00	0,86
	Чай с сахаром	200/15	0,20		15,00	58,0		6,0			6,0			94
	Итого	935	31,95	36,5	149,3	980,91	0,45	30,89	24		98,99	447,75	157,19	101,09

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2 день														
Завтрак														
258/1980	Вермишель молочная с слив маслом	200/5	5,6	6,4	19,8	145,2	0,09	0,91	30,6		161,62	137,98	24,14	0,51
1	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,32	1,15	46,62	232,86	0,11				20,00	65,14	14,00	0,86
1009/1980	Чай с сахаром	200/15	0,20		15,00	58,00		6,00			6,00			94
	Печенье	135	14,42	11,25	35,58	251,0								
	Итого	640	27,54	18,8	117,0	687,06	0,20	6,91	30,6		187,62	203,12	38,14	95,37
обед														
14ср 2010	Салат из помидоров	100	0,9	7,1	1,40	85,0	0,07	20,42			17,58	32,88	17,79	0,84
170 ср 2005	Борщ	250	1,95	5,15	13,1	106	0,05	10,29			44,38	53,23	26,25	1,19
414 ср 2013	Рис отварной со слив маслом	180/5	4,58	4,95	50,72	211,41	0,06				15,71	63,49	13,74	1,31
301ср 2010	Гуляш из курицы	100/100	18,22	18,23	7,03	281,25	0,07	0,80	53,75		70,13	172,75	29,88	3,05
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,32	1,15	46,62	232,86	0,11				20,00	65,14	14,00	
	Сок яблочный	200			6,0	24,0	0,06	46,0			23,0	28,0	23,0	
	Итого	935	32,97	36,58	124,87	940,52	0,42	77,51	53,75		190,8	415,49	124,66	6,39

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3день														
Завтрак														
168ср 2010	Каша молочная рисовая с сливочным маслом	200/5	3,88	8,83	28,97	161,0	0,03		20,0		8,60	29,40	5,90	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,39	0,69	27,97	139,72	0,11				20,0	65,14	14,00	0,86
1009	Чай с сахаром	200	0,20		14,00	28,0	0,03	6,00			6,0			0,94
	Булочка Итого	100 565	10,52 18,99	8,88 18,4	50,36 121,3	258,0 586,72	0,06 0,23	 6,00	 20,0		20,25 54,25	69,15 163,69	29,10 49,0	1,32 3,48
обед														
59 ср 2013	Салат из свеклы	100	1,43	6,08	8,36	93,90	0,02	0,05			0,90	0,70	0,15	0,01
187 ср 2005	Щи из свеж капусты	250	2,35	5,15	10,8	109,5	0,06	18,46			43,33	47,63	22,25	0,80
694 ср 2005	Картофельное пюре	180/5	3,80	9,97	26,10	232,54	0,16	21,80	30,60		44,37	103,91	33,30	1,21
244ср 2010	Рыба тушеная	100	11,8	5,34	7,82	90,0	0,132	0,96	3,75		12,88	84,25	10,0	0,05
	Хлеб ржаной-пшеничный	100	7,32	1,15	46,62	232,86	0,11				20,0	65,14	14,0	0,86
1010/1980	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,30		15,22	60,0		5,6			14,4	9,2		1,6
	Итого	942	27,0	27,69	114,92	818,8	0,48	46,87	34,35		135,88	310,83	79,7	4,53

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4 день														
Завтрак														
168 ср 2010	Каша манная молочная ,слив маслом	200/5	3,4	3,96	37,83	181,0	0,04		20,00		10,70	38,60	7,90	0,47
1009/1980	Чай с сахаром	200	0,26		15,0	60,00		5,6			14,4	9,2		1,6
3/1980	Бутерброд с сыром	100/50	12,2	20,2	23,8	310,0								
	Итого	555	15,86	24,16	76,63	551,00	0,04	5,60	20,0		25,10	47,80	7,90	2,07
обед														
81/1980	Салат из капусты	100	1,35	3,83	8,86	88,0	0,06	20,42			17,58	32,88	17,79	0,84
206ср 2005	Суп картофельный с горохом	250	6,15	8,73	39,74	267,29	0,23	5,81			38,08	87,18	35,30	2,03
668 ср 205	Мак отварные со сливоч маслом	180/5	6,62	8,38	16,55	256,6	0,07		25,20		5,83	44,60	25,34	1,33
669/1980	Тефтели из говядины	100	14,73	16,14	18,63	278,75	0,07	1,13	51,00		57,880	141,40	28,40	1,27
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,32	1,15	46,62	232,86	0,11				20,0	65,14	14,00	0,86
868 ср 2005	Компот из сухофруктов	200	0,05		31,5	124	0,01	0,4		0,1	6,4	3,6		0,18
	Итого	925	36,2	38,23	161,9	1247,5	0,55	27,76	76,2	0,1	145,77	374,8	120,83	6,51

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5 день														
Завтрак														
471/1980	Каша гречневая молочная со слив маслом	250/5	4,67	7,86	25,83	166	0,15		20,0		12,20	147,7	98,10	3,32
1	Булочка	100	13,8	10,60	33,08	263	0,03		0,06		12,0	32,0	7,40	0,52
948/1980	Кисель п /я	200			42,1	163,0	0,01			0,1	6,4	3,6		0,18
	Итого	555	18,47	18,46	101,01	592	0,19		20,06	0,1	30,6	183,3	105,5	4,02
обед														
№55/1980	Салат из огурцов	100	0,6	7,1	3,0	79,0	0,03	9,50			21,85	40,02	13,30	0,57
№204 ср 2005	Суп картофельный с пшеном	250	2,5	3,0	18,28	111,5	0,11	8,25			24,00	66,70	26,65	0,96
№747/1980	Рис с слив маслом	180/5	4,58	4,58	50,72	211,42	0,05		47,7		6,16	98,74	32,40	0,66
№658/2005	Котлета мясная	100	15,55	11,95	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,50
1010/1980	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,3		15,22	60,0,		5,6			14,4	9,2		1,6
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,32	1,15	46,62	232,86	0,11				20,0	65,14	14,00	0,86
	Итого	942	30,85	27,78	149,54	863,53	0,4	23,5	76,45		130,16	446,18	118,48	6,15

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6 день														
Завтрак														
405сб 1980	Каша пшеничная. молочная со сл маслом	250/5	10,69	14,65	64,7	198,7	0,10	0,90	0,11		155,68	102,66	31,43	1,75
1/1980	Бутерброд со слив маслом	60/40	3,16	25,92	20,80	316,0	0,02		88,5		5,6	15,85	2,6	0,27
1024/1980	Кофейный напиток	200	4,9	5,10		190,0		1,6			1,72	76,0	24,8	1,0
	Итого	555	18,75	45,67	85,5	704,7	0,12	2,5	88,61		163	194,51	58,83	3,02
обед														
81/1980	Салат из св. капусты	100	1,35	5,1	8,9	88,0	0,02	34,95			44,67	24,71	13,16	0,54
219/1980	Суп картофельный с рисом	250	0,18	5,25	16,5	122,5	0,10	8,25			23,05	62,55	25,0	0,89
694 ср 1980	Картофельное пюре	180/5	3,80	9,97	26,10	232,54	0,16	21,80	30,60		44,37	103,91	33,30	1,21
255ср 2010	Котлета рыбная	100	13,30	4,70	9,58	133,75	0,09	0,43	26,25		53,38	183,50	30,0	0,74
	Сок	200			6,0	24,0	0,08	2,60	0,02		240	180	28	0,20
	Хлеб ржаной	100	4,75	0,70	49,80	214,00	0,06				20,25	9,5	29,10	1,32
	Итого	935	23,38	25,72	116,88	814,79	0,51	68,03	56,87		425,42	564,17	158,56	4,9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7 день														
Завтрак														
417/1980	Каша манная молочная с сахаром слив маслом	250/5	7,4	7,96	32,83	200,0	0,02		20,0		4,8	50,6	16,4	0,38
03/1980	Бутерброд с сыром	20/25	3	8,1	10,1	19,4	207							
	Хлеб ржаной	100	7,75	2,70	49,80	214,00	0,06				20,25	9,5	29,10	1,32
926/1980	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,20	22,3	110,0	0,02				12,00	2,4		0,8
	Итого	600	18,35	18,96	104,93	543,4	0,1		20,0		37,05	62,5	45,5	2,5
обед														
103/1980	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	10,25			23,20	44,97	20,75	0,85
200 ср 2005	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	0,14	12,0			25,85	76,80	31,13	1,18
405/1980	Каша гречневая со слив.маслом	180/5	10,44	9,36	51,12	334,80	0,13		24,0		11,28	133,3	88,2	3,0
658/1980	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,50
1009/1980	Чай с сахаром	200/15	0,20		15,00	58,0					6,0			0,40
	Хлеб пшеничный	100	7,32	1,15	46,62	232,86	0,11				20,00	65,14	14,0	0,86
	Итого	935	37,21	31,07	153,52	1050,46	0,65	22,40	28,77		136,10	631,29	188,01	7,79

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
8 день														
Завтрак														
258/1980	Вермишель молочная	250/5	5,75	15,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6		161,62	137,98	24,14	0,51
	Хлеб пшеничный	50	3,66	0,58	23,31	116,43	0,11				20,00	65,14	14,0	0,86
948/1980	Кисель п/ягод булочка	200 50	0,14 8,9	0,04 3	27,50 26,9	110,80 200,5	0,01	1,83			13,98	9,06	4,16	0,14
	Итого	555	18,45	18,83	96,55	572,93	0,21	2,74	30,60		195,60	212,18	42,30	1,51
обед														
55/1980	Огурцы свежие в нарезке	100	0,60	7,10	3,0	79,0	0,03	9,50			21,85	40,02	13,30	0,57
170/2005	Борщ	250	1,95	5,15	13,1	106,0	0,05	10,23			44,38	53,23	26,25	1,19
688 ср 2005	Макароны отварные со слив маслом	180/5	6,62	8,38	16,55	256,6	0,07		25,20		5,83	44,6	25,34	1,33
637 ср 2005	Курица отварная	100	19,10	7,4	0,5	145,00	0,03		16,00		31,20	114,40	16,00	144
868 ср 2005	Компот из сухофруктов	200	0,05		31,5	124,0	0,01	0,4		0,1	6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	100	4,75	0,70	49,80	214,00	0,06				20,25	9,5	29,10	1,32
	Итого	935	33,07	28,73	114,45	924,6	0,25	20,13	41,20	0,1	129,91	265,35	109,99	148,59

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9 день														
Завтрак														
405/1980	Каша молочная рисовая слив маслом	250/5	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03		20,00		5,90	67,00	21,80	0,47
	Пирожок с повидлом	100	9,28	3,75	3,75	232,5	0,08	0,06	11,9		13,65	42,98	16,87	0,97
1043/1980	Напиток из вишни	200	0,10		17,26	70,08					4,92			
1/1980	Бутерброд со слив маслом	60/40	8,16	25,92	20,80	316,0	0,02		88,5		5,6	15,85	2,6	0,27
	Итого	555	18,63	33,74	78,79	815,58	0,11	0,06	31,9		24,47	109,98	38,67	1,44
обед														
95/1980	Салат из моркови	100	2,2	4,6	10,88	93,7	0,05	5,12			30,64	70,00	41,28	1,2
197 ср 1980	Рассольник	250	2,10	5,11	16,59	120,75	0,10	7,54			26,45	71,95	25,90	0,98
694 ср 2005	Картофельное пюре	180/5	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	30,60	0,01	44,37	103,91	33,30	1,21
669/1980	Тефтели из говядины	100	14,73	16,14	18,63	278,75	0,07	1,13	51,00		57,880	141,40	28,40	1,27
1009	Чай с сахаром	200/15	0,20		15,0	58,0		6,0			60,0			0,94
	Хлеб ржаной	100	4,75	0,70	49,80	214,00	0,006				21,00	87,00	19,00	2,00
	Итого	935	27,65	32,31	135,43	929,90	0,386	41,59	81,6	0,01	240,34	474,26	147,88	7,6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10 день														
Завтрак														
405/1980	Каша гречневая с молоком с сахаром с слив маслом	200/5	4,67	4,86	25,83	166,0	0,15		20,0		12,20	147,7	98,10	3,32
1010/1980	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,30		15,22	60,00	5,60				14,40		9,2	1,6
	Печенье	135	14,42	14,25	36,0	320,0	0,20	6,91	30,6		6,0			94,0
	Итого	550	19,39	19,11	77,05	546,0	5,95	6,91	50,60		32,60	147,7	107,30	98,92
обед														
81/1980	Икра кабачковая	100	1,4	5,4	9,0	90,0	0,03	27,73			21,85	35,01	13,3	0,57
187 ср 2005	Щи из свежей капусты	250	2,35	5,15	10,8	109,5	0,06	18,46	0,00		43,33	47,63	22,25	0,080
	Плов с мясом птицы	100/160	25,38	25,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00		56,38	59,38	249,13	2,74
	Чай с сахаром	200	0,20		15,00	58,00		5,6			14,4	9,2	14,0	1,6
	Хлеб ржаной	100	7,32	1,15	46,62	232,86	0,11				20,00	65,00	14,10	0,86
	Итого	910	36,65	36,95	126,03	961,61	0,28	53,05	60,00		155,96	116,22	312,78	5,85