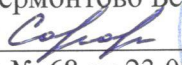


Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Ивана Сергеевича Кошелева
с. Лермонтово Белинского района Пензенской области

«Утверждаю»
Директор МОУ СОШ им.И.С.Кошелева
с.Лермонтово Белинского района
 В.Н.Сорокина
Приказ № 68 от 23.08.2022 г.



Примерное двухнедельное меню

в осенне-зимний период

Для учащихся с 12 до 18 лет

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20, Методическими рекомендациями

МР2.4 0179-20

1 день

меню 12-18 лет осенне-зимний

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
108	Суп-лапша с курицей	250/25	10.00	7.30	15.82	170	0.07	1.50	0.05	0.91	20.00	98.05	16.03	1.06
	куры -52													
	вермишель -20													
	масло сливочное - 5													
	морковь -12,5													
	лук репчатый - 12													
	соль - 0,25													
443	Картофельное пюре	1/180	3.89	6.71	26.46	187	0.18	31.14	0.04	0.05	83.39	116.05	41.38	1.67
	картофель - 205,2													
	молоко 3,2 % жирн. - 28,44													
	масло сливочное - 6,3													
	соль - 9													
195	Биточки паровые из индейки	1/120	52.56	21.91	31.13	338	0.07	2.38	0.02	0.02	25.99	196.87	87.58	1.75
	хлеб пшеничный - 21,6													
	вода - 26,4													
	масло сливочное - 4,8													
	соль - 2,4													
	Филе индейки - 88,8													
4	Салат из белокоч.капусты с морковью	1/100	1.60	10.10	9.60	136	0.04	27.80		4.50	44.00	32.00	17.00	0.60
	капуста белокоч.св. - 106													
	морковь - 13													
	сахар - 5													
	масло растительное - 10													
	лимонная кислота - 0,1													
276	Напиток ябл.виноградный	1/200	0.60		24.60	104		2.60			20.00	20.00	12.00	0.12
109	Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
108	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	Итого :		72.45	46.42	132.21	1 052.50	0.41	65.42	0.11	6.03	203.38	495.47	180.99	5.75

2 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
123	Суп карт. с мясн. фрикадельками	250/20	6.67	6.99	18.45	167	0.14	22.35	0.03	0.98	23.77	113.39	34.67	1.42
	картофель - 133,2													
	масло сливочное- 5													
	морковь -12,5													
	лук репчатый - 12													
	томатное пюре - 2,5													
	Фрикадельки													
	говядина - 31 (22,8)													
	лук репчатый - 2,38													
	яйцо - 1,6													
	соль - 0,25													
317	Рагу из овощей	1/180	3.29	7.18	19.04	157	0.11	42.82	0.04	3.06	62.60	85.23	40.00	1.37
	картофель - 77,04													
	морковь -41,4													
	лук репчатый - 18,58													
	капуста белокоч.св. - 76,68													
	масло сливочное - 8,28													
	мука пшеничная - 2,7													
	томатная паста - 1,62													
	сахар - 0,81													
	лавровый лист - 0,014													
	соль - 1,08													
207	Куры отварные	1/120	36.67	14.16	1.34	281	0.12	0.36	0.12		37.51	330.41	37.10	2.83
	куры - 249,6													
	лук репчатый - 4,8													
	соль - 1,44													
76	Винегрет овощной	1/100	1.30	10.80	6.80	130	0.04	8.40		4.60	23.00	40.00	18.00	0.80
	картофель - 29,4 (28,9)													
	свекла - 18													
	морковь - 13													

3 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
128	Борщ с капустой и картофелем	1/250	1.96	5.75	10.83	103	0.05	10.32	0.01	2.42	38.90	56.05	26.70	1.21
	свекла - 50													
	капуста белокоч.св. - 25													
	картофель - 26,75													
	морковь -15,75													
	лук репчатый -12													
	масло растительное - 5													
	сахар - 2,5													
	томатное пюре - 7,5													
	сметана - 5													
447	Макаронные изделия отварные	1/180	6.57	5.98	41.85	254	0.14		0.04	0.02	49.14	72.07	29.50	1.19
	Макаронные изделия -61,11													
	масло сливочное- 6,3													
	соль - 9													
151	Бефстроганов	50/50	17.55	12.40	5.68	205	0.12	2.46	0.07	0.04	39.81	203.50	30.90	1.94
	говядина - 107 (79)													
	лук репчатый - 29													
	масло сливочное - 7													
	мука пшеничная - 4													
	сметана - 23													
	соль - 1,0													
40	Салат картоф. с морк.и зел горошк.	1/100	2.80	7.00	14.70	133	0.08	11.70	0.02	3.00	19.00	68.00	24.00	0.90
	Картофель - 61,65(45)													
	Зеленый горошек 26,29(17)													
	Морковь - 31,5(25)													
	Яйцо - 0,2шт (8)													
	Масло растительное - 6													
	Напиток ябл-абрикосовый	1/200	0.40		28.00	116		2.20			14.00	24.00	8.00	0.80
109	Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
108	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	Итого :		33.08	31.53	125.66	928.50	0.44	26.68	0.14	6.03	170.85	456.12	126.10	6.59

4 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
119	Суп карт. с крупой перловой	1/250	2.72	4.54	20.54	137	0.11	16.50	0.02	0.93	21.02	88.05	26.52	1.02
	картофель - 100													
	крупка перловая - 10													
	масло сливочное- 5													
	морковь -12,5													
	лук репчатый - 12													
	соль - 0,25													
418	Пюре из гороха с маслом	1/180	17.12	5.27	34.07	252	0.37		0.02		98.34	274.82	92.20	5.80
	горох - 73,9													
	масло сливочное- 3,66													
	соль - 2,2													
389	Тефтели из говядины паровые	1/100	13.80	12.70	8.70	204	0.06	2.50	0.02	0.50	19.00	153.00	21.00	2.20
	говядина - 96(70)													
	хлеб пшеничный - 13													
	масло сливочное- 3													
	лук репчатый - 39													
31	Салат "Пестрый"	1/100	1.10	5.17	11.98	98	0.02	11.13			29.07	31.65	17.10	1.53
	свекла -83,33													
	яблоко свежие - 38,83													
	сахар - 3,33													
	масло раст. - 5													
434	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.26	0.05	15.22	59		2.90			8.05	9.78	5.24	0.90
	чай - 1													
	сахар - 15													
	лимон - 8													
109	Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
108	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	Итого :		38.80	28.13	115.11	867.50	0.61	33.03	0.06	1.98	185.48	589.80	169.06	12.00

5 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
125	Суп карт. с рыбой	250/25	7.42	4.76	20.00	156	0.17	24.30	0.03	0.94	28.59	141.55	40.30	1.37
	треска-филе - 34,8/30,5													
	картофель - 150													
	масло сливочное- 5													
	морковь -12,5													
	лук репчатый -12													
	соль - 0,25													
369	Жаркое по - домашнему	1/200	23.64	21.09	15.09	345	0.15	6.91	0.04	0.73	31.82	241.82	50.91	3.09
	говядина - 137,27 (88,8)													
	картофель - 138,18													
	лук репчатый - 15,91													
	масло сливочное - 6,36													
	томат - пюре - 6,36													
40	Салат витаминный с масл.растител.	1/100	1.20	5.15	10.88	93	0.02	27.37		1.47	42.82	26.77	16.53	1.02
	капуста белокоч.св. - 58,33													
	морковь - 18,83													
	зелень(петрушка) - 6,33													
	яблоки свежие - 28,33													
	сахар - 5													
	масло растительное - 5													
	лимонная кислота - 0,1													
	соль - 1													
509	Компот из яблок с лимоном	1/200	0.30	0.20	25.00	103	0.01	3.30		0.10	11.00	7.00	5.00	1.20
	апельсины - 59													
	яблоки - 42													
	сахар - 20													
109	Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
108	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	Итого :		36.36	31.60	95.57	814.50	0.40	61.88	0.07	3.79	124.23	449.64	119.74	7.23

7 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
142	Суп с крупой рис. и мясн. фрикад. масло сливочное- 5 морковь -12,5 лук репчатый -12 соль - 0,25 Фрикадельки: говядина - 31(22,8) лук репчатый - 2,38 яйцо - 1,6	250/20	5.63	6.74	12.57	135	0.03	1.70	0.03	0.91	14.47	76.14	19.17	0.62
443	Картофельное пюре картофель - 205,2 молоко 3,2 % жирн. - 28,44 масло сливочное -6,3 соль - 9	1/180	3.89	6.71	26.46	187	0.18	31.14	0.04	0.05	83.39	116.05	41.38	1.67
345	Котлеты рыбные минтай - 131(80) хлеб пшеничный - 19 молоко или вода - 14 яйцо - 0,15 шт (6) масло сливочное - 2 соль - 3	1/100	13.90	2.12	9.60	86	0.10	1.62	0.02	1.00	35.00	160.00	23.00	0.60
53	Салат из моркови "Солнышко" морковь - 96,67 изюм - 10,17 апельсины - 15 сахар - 10 лимон - 5	1/100	1.25	0.08	22.75	95	0.05	11.62		6.52	50.57	56.17	33.65	0.88
383	Кисель плодово-ягодный	1/200			9.98	119					0.20			0.03

9 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
118	Суп карт. с горохом	1/250	5.48	4.74	19.74	146	0.23	15.25	0.02	1.07	43.84	109.42	40.30	2.02
	картофель - 66,75													
	горох - 20,25													
	масло сливочное- 5													
	морковь -12,5													
	лук репчатый -12													
	соль - 0,25													
	петрушка (зелень) - 3,4													
317	Рагу из овощей	1/180	3.29	7.18	19.04	157	0.11	42.82	0.04	3.06	62.60	85.23	40.00	1.37
	картофель - 77,04													
	морковь -41,4													
	лук репчатый - 18,58													
	капуста белокоч.св. - 76,68													
	масло сливочное - 8,28													
	мука пшеничная - 2,7													
	томатная паста - 1,62													
	сахар - 0,81													
	лавровый лист - 0,014													
	соль - 1,08													
390	Тефтели из гов.с рис.(ежики)	1/142,9	13.58	21.86	16.29	316	0.07	1.14	0.16	0.71	30.01	154.33	24.86	2.14
	говядина - 87,17 (62,9)													
	крупа рисовая - 8,57													
	лук репчатый - 35,01													
	масло сливочное - 14,29													
	мука пшеничная - 7,15													
	соус молочный № 435 - 42,9													
	молоко - 42,9													
	мука пшеничная - 2,1													
	масло сливочное - 2,1													
	сахар - 0,4													
72	Салат карт. с раст.маслом.	1/100	1.70	8.55	9.28	123	0.07	12.38		0.13	20.08	46.68	18.35	0.75

10 день														
№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
153	Суп рыбный с консервами	1/250	9.23	7.23	16.05	166	0.10	7.90	0.03	0.75	63.75	165.75	48.25	1.25
	Консер.рыбные в собствен.соку - 40													
	картофель - 93,25													
	морковь - 20													
	лук репчатый -9,5													
	крупа рисовая - 5													
	масло сливочное- 3,75													
	укроп или петрушка - 1,8													
291	Плов из птицы	1/200	17.80	15.00	36.45	352	0.11	5.60	0.01	1.55	43.81	237.60	54.00	1.93
	индейка - 90,67													
	крупа рисовая - 46,67													
	лук репчатый - 10,67 (9,33)													
	масло растительное - 9,33													
	морковь - 13,33(10,67)													
	соль - 4													
	томатное пюре - 6,67													
64	Салат из свеклы с раст.маслом	1/100	1.40	8.42	8.45	115	0.02	9.40			38.45	40.42	20.90	1.33
	свекла - 117,51													
	масло растительное - 8,33													
	соль - 1,0													
433	Чай с сахаром	1/200	0.20	0.05	15.01	57		0.10			5.25	8.24	4.40	0.86
	чай - 1													
	сахар - 15													
109	Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
108	Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	0.02			0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	Итого :		32.43	31.10	100.56	807.50	0.28	23.00	0.04	2.85	161.26	484.51	134.55	5.92

11 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
103	Рассольник ленингр.с круп.перлов. картофель - 100 круп. перловая - 5 масло сливочное - 5 морковь - 12,5 лук репчатый - 12 огурцы сол. - 25 сметана - 20% - 5	1/250	2.52	5.50	17.62	133	0.11	17.26	0.03	0.98	25.95	78.50	26.97	1.02
426	Картофель отварной картофель - 237,6 масло растительное - 8,1 масло сливочное - 8,1	1/180	3.42	8.82	22.86	184	0.18	25.02	0.05	0.18	19.80	93.60	36.00	1.44
159	Зразы "Школьные" говядина - 86,7(63,3) хлеб пшеничный 13,3 лук репчатый - 20,7 масло сливочное - 9,33 яйцо - 8,33 сухари панировочные - 8,33 соль - 0,83	1/100	14.57	15.50	14.00	255	0.08	1.73	0.07	0.03	25.35	152.72	28.42	1.62
57	Салат из свеклы с курагой и изюмом свекла - 98,6 курага - 5,6 изюм - 6,2 масло растительное - 6	1/100	1.60	6.40	13.70	119	0.02	4.80		2.80	39.00	48.00	23.00	1.40
434	Чай с сахаром и лимоном чай - 1 сахар - 15 лимон - 8	200/15/7	0.26	0.05	15.22	59		2.90			8.05	9.78	5.24	0.90

