

Утверждаю: Приказ от 10.01.22 г №1/6

Директор МБОУ Быркинской СОШ



И.А. Репина



Примерное перспективное меню школьных обедов на 12 дней

для детей 11-17 лет (ОБЗ).

МБОУ Быркинская СОШ на 2021-2022 учебный год

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Понедельник-1														
Обед														
71М	Огурец свежий	100	0,70	0,01	1,90	12,00	0,05	4,90		0,01	1,70	30	14	0,50
81М/ссж	Борщ	250	1,82	3,86	9,46	80,93	0,03	23,37		1,86	42,91	46,46	23,55	1,12
260М/ссж	Гуляш из говядины*	120	18,50	19,86	4,26	271,68	0,09	5,40		2,58	14,58	193,60	27,60	2,89
302М/ссж	Рис отварной	200	5,08	4,10	53,30	270,60	0,05		18,66	0,33	7,61	109,54	36,04	0,73
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,05			0,52	68,00	54,93	4,80	0,48
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Обед		1047	29,91	28,84	112,11	837,67	0,32	51,17	18,66	5,61	166,15	460,59	124,61	9,90

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------------------	-------	----------------------	----------------	---------------	---------------------------

		порции	Б	Ж	У	ценность	В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Вторник-1														
Обед														
15М	Сыр порционный	30	6,14	6,90	0,74	90,00	0,02	0,24	69,00	0,16	300,00	192,00	13,50	0,30
87М/ссж	Ши из свежей капусты	250	1,96	3,90	7,27	73,08	0,06	35,00		1,83	46,30	39,60	18,80	0,71
299К/ссж	Ежики мясные	120	15,97	16,77	12,26	263,88	0,06	2,93		2,18	19,45	185,44	28,21	2,50
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	230	8,97	4,38	57,34	305,08	0,138		18,40	1,27	18,23	72,43	13,11	1,31
б/н/ссж	Компот из сухофруктов	180	0,17	0,07	13,39	96,72		50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Итого за Обед		950	41,09	32,62	141,30	960,76	0,398	126,97	128,25	5,83	483,28	562,25	90,27	5,58

День/неделя	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Среда-1														
Обед														
96М/ссж	Рассольник ленинградский	250	3,78	5,53	17,23	134,53	0,11	16,80	6,12	1,83	20,85	77,41	27,93	1,08
232М\330М\ссж	Рыба запечённая	100	13,31	9,53	5,82	162,51	0,13	0,78	40,92	2,47	57,53	182,62	25,03	0,5
145М	Картофель, тушенный с луком	230	4,807	16,215	32,361	299	0,23	27,577	18,40	6,509	50,899	129,858	43,953	1,863
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Банан	100	1,5	0,5	8,5	96,0	0,04	10	20	0,4	8,0	28	42,0	0,6
Итого за Обед		907	30,527	32,185	115,881	824	0,57	58,457	85,44	11,219	212,629	482,378	148,833	5,403

День/неделя	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Четверг-1														
Обед														
71М	Огурец свежий	100	0,70	0,01	1,90	12,00	0,05	4,90		0,01	1,70	30	14	0,50
97М	Суп картофельный на курином	250	4,10	3,10	19,85	124,71	0,15	24,10	6,12	0,75	22,87	91,51	33,01	1,33
288М	Куры отварные с маслом	120	34,90	12,60	0,68	230,88	0,14	4,58	91,73	0,56	35,46	268,22	32,54	2,24
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,15	10,93	63,90	410,01	0,48		40,00	3,00	26,55	336,13	223,45	7,51
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,40	42,80	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Фрукты Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,02	5,0	2,0	0,4	19,0	16,0	12,0	2,3
Итого за Обед		1097	61,58	27,50	153,75	980,06	0,90	41,88	139,85	4,73	180,93	806,35	324,92	15,24

День/неделя	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe

НЕДЕЛЯ 1														
Пятница-1														
Обед														
71М	Огурец свежий	100	0,70	0,01	1,90	12,00	0,05	4,90		0,01	1,70	30	14	0,50
84М/ссж	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,91	4,12	16,35	119,67	0,11	14,00		1,91	41,85	97,42	34,17	1,72
299К/ссж	Ежики мясные	120	15,97	16,77	12,26	263,88	0,06	2,93		2,18	19,45	185,44	28,21	2,50
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	230	8,97	4,38	57,34	305,08	0,138		18,40	1,27	18,23	72,43	13,11	1,31
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Фрукты-мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Итого за Обед		1027	37,48	25,89	147,32	870,59	0,478	63,13	18,40	5,58	191,58	466,78	110,41	7,49

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блю	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Суббота -1														
Завтрак														
	Масло сливочное	20	0,16	16,50	0,16	149,60			60,00	0,20	2,40	3,80		0,04
175М/ссж	Каша молочная "Дружба"	250	7,00	8,80	42,97	279,98	0,125	0,69	39,44	0,19	148,75	180,62	41,95	0,88
б/н/ссж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Сок фруктовый	200	0,2	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Булочка	50	2,93	3,80	29,00	161,9	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50
	Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Итого за Завтрак		840	18,34	29,97	141,62	817,57	0,325	93,57	149,67	1,53	295,78	317,38	73,62	4,98
День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блю	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Понедельник-2														
Обед														
71М	Помидоры порционные	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,05	25,00		0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
	Горошек зеленый	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
97М/ссж	Суп картофельный на курином бульоне	250	4,10	3,10	19,85	124,71	0,15	24,10	6,12	0,75	22,87	91,51	33,01	1,33
281К/ссж	Говядина* тушеная	120	13,03	14,90	1,74	193,20	0,05	3,00		2,09	15,54	138,60	18,93	2,06
302М/ссж	Рис отварной	230	5,85	4,72	61,60	312,34	0,06		21,45	0,38	8,78	126,50	41,63	0,84
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за Обед		947	31,83	23,37	140,26	794,21	0,39	57,40	27,57	3,97	140,54	459,5	127,69	6,63

День/неделя	Наименование дней недели, блю	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
-------------	-------------------------------	-------	----------------------	--	--	----------------	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

№ рец.		порции	Б	Ж	У	ценность	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Вторник -2														
Обед														
15М	Сыр порционный	30	6,14	6,90	0,74	90,00	0,02	0,24	69,00	0,16	300,00	192,00	13,50	0,30
97М	Суп картофельный на курином бульоне	250	4,10	3,10	19,85	124,71	0,15	24,10	6,12	0,75	22,87	91,51	33,01	1,33
280К\ссж	Капуста тушённая	230	5,99	3,66	22,98	150,84	0,138	126,74	18,04	0,53	138,46	104,19	53,11	2,10
321М\ссж	С говядиной	120	3,12	1,91	11,99	79,74	0,072	66,128	9,60	0,28	72,24	54,36	27,70	1,09
382М\ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Фрукты Яблоки	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Обед		1000	30,62	19,42	128,77	713,84	0,51	233,548	111,88	2,03	738,69	620,69	175,22	9,60

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Среда-2														
Обед														
87М\ссж	Щи из свежей капусты	250	1,96	3,90	7,27	73,08	0,06	35,00		1,83	46,37	39,60	18,80	0,71
288М	Куры отварные с маслом	120	34,90	12,60	0,68	230,88	0,14	4,58	91,73	0,56	35,46	268,22	32,54	2,24
309М\ссж	Макаронные изделия отварные	230	8,97	4,38	57,34	305,08	0,138		18,40	1,27	18,23	72,43	13,11	1,31
б/н\ссж	Компот из сухофруктов	180	0,17	0,07	13,39	96,72	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Фрукты Бананы	100	1,5	0,5	8,5	96,0	0,04	10	20	0,4	8,0	28	42,0	0,6
Итого за Обед		920	54,58	21,85	129,98	895,76	0,438	100,38	170,98	4,25	179,06	464,03	112,1	5,52

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Четверг -2														
Обед														
71М	Помидоры порционные	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,05	25,00		0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
81М\ссж	Борщ	250	1,82	3,86	9,46	80,93	0,03	23,37		1,86	42,91	46,46	23,55	1,12
299К\ссж	Ежики мясные	120	15,97	16,77	12,26	263,88	0,06	2,93		2,18	19,45	185,44	28,21	2,50
171М\ссж	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,15	10,93	63,90	410,01	0,48		40,00	3,00	26,55	336,13	223,45	7,51
377М\ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Фрукты Груши	150	0,6	0,45	45,45	70,5	0,02	5,0			19,0	16,0	12,0	2,3
Итого за Обед		1097	40,77	32,62	186,84	981,28	0,70	59,60	40	7,75	197,26	674,52	317,13	15,69

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
-------------	--------------------------------	-------	----------------------	--	--	----------------	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

№ рец.		порции	Б	Ж	У	ценность	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Пятница-2														
Обед														
84М/ссж	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,91	4,12	16,35	119,67	0,11	14,00		1,90	41,85	97,42	34,17	1,72
260М/ссж	Гуляш из говядины	120	18,50	19,86	4,62	271,68	0,09	5,40		22,58	14,58	193,60	27,60	2,89
302М/ссж	Рис отварной	200	5,08	4,10	53,30	270,6	0,05		18,66	0,33	7,61	109,54	36,04	0,73
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Обед		940	38,76	31,93	147,48	930,5	0,38	35,74	27,78	25,12	269,16	579,19	145,71	10,12

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Суббота-2														
Завтрак														
177М/ссж	Каша пшеничная с изюмом	250	9,97	10,23	54,26	350,6	0,27	0,71	41,87	0,30	173,41	251,42	66,76	2,01
б/н/ссж	Чай из шиповника	200	0,18	0,07	14,87	64,54		55,55	45,38	0,21	3,33	0,94	0,94	0,20
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	53,50	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Булочка	50	2,93	3,80	29,00	161,9	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50
	Фрукты Апельсины	100	0,28	0,28	27,15	42	0,03	4,60		0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
Итого за завтрак		640	20,44	14,78	168,08	672,54	0,42	61,74	96,63	1,30	284,21	364,56	88,18	5,05