



ПРИМЕРНОЕ двухнедельное меню
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ Брянского района
на-2022-2023 г учебный год.
Столовая школы № 1

Возрастная категория : 7-11 лет 1-4 класс



КОПИЯ ВЕРНА
ДИРЕКТОР ШКОЛЫ
ИВАННИКОВ Е. И.



№ Репет Сб.Р. 2008г	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность				Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Белки г	Жиры г	Углево ды г	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
2	День первый	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Завтрак																				
	Помидор свежий или соленый	50	0,66		2,28	13,8	0,36	15			8,4	15,6	12	0,54							
451	Биточки мясные	100	10,1	11,01	11,79	225	0,056			1,62	11,97	122,58	15,05	1,76							
224	Овощное рагу	150	2,85	3,45	16,35	107,85	0,11	11,6		3,52	27,06	70,95	32,66	1,08							
685	Чай с сахаром	200			15,98	63,84					3,95	5,77		0,05							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3		0,05	0,27	75	75	7,5	0,93							
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2			0,34	4,7	16,8	2,6	0,24							
	ИТОГО:	550	16,79	15,37	71,56	632	0,8	26,6	0,05	5,41	126,38	289,9	67,21	4,36							
	День второй																				
	Завтрак																				
498	Котлета из птицы	100	20,74	22,4	10,0	327	0,07	1,71	65,26	1,38	40,26	186	19,63	1,72							
520	Картофельное пюре+ горошек зеленый консервированный отварной	150/15	3,08	2,33	19,13	109,7	1,16	3,73	33,15		38,25	76,95	26,7	0,86							
692	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,67	155,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	4,18							
	Сыр	15	3,45	4,35		54	0,006	0,24			150	81	7,5	0,06							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3			0,27	75	75	7,5	0,93							
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2			0,34	4,7	16,8	2,6	0,24							
	ИТОГО:	530	29	32,69	83,96	766,6	1,56	7,15	98,41	0,65	462	550	90,66	7,75							

№ Рецеп СБ.Р. 2008г	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность				Энерг- етичес кая ценно- сть ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки г	Жиры г	Углево ды г	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
2	День пятый ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	Помидор свежий порция или соленый	50	0,66		2,28	13,8	0,36	15			8,4	15,6	12	0,54					
498	Биточек из птицы (филе куриного)	100	15,74	15,4	10,0	327	0,01	0,07	22,5	13	2,12	0,08	0,02	1,44					
520	Картофельное пюре	150	2,69	17,1	18,01	236,	0,15	12,61	13,05	91	32,58	1,18	0,14	8,93					
692	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,67	155,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	4,18					
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3			0,27	75	75	7,5	0,93					
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2			0,34	4,7	16,8	2,6	0,24					
	Сыр	15	3,45	4,35		54	0,006	0,24			150	81	7,5	0,06					
	ИТОГО	565	29,32	28,58	84,8	906	0,85	29,39	35,5	104	357	304	41	16,08					
	День шестой ЗАВТРАК																		
	неделя вторая																		
78	Икра свекольная	50	10,8	0,14	6,81	32	0,03	3,49	0,1		19,1	35,61	24,3	0,84					
462	Тефтели мясные с соусом	100/30	12	14,1	17	245	0,06	0,00	2,3	0,15	163	2,15	0,12	5,29					
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,09	6,55	32,65	213,83	0,17	0,00	10,8	0,36	9,53	119,99	79,99	2,69					
648	Кисель из концентрата	200	0,62	0,06	38,24	154,66	0,00	1,2	12,62	11,9	2,4	0,92	0,00	0,00					
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3			0,27	75	75	7,5	0,93					
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2			0,34	4,7	16,8	2,6	0,24					
	Сыр	15	3,45	4,35		54	0,006	0,24			150	81	7,5	0,06					
	ИТОГО:	595	36,14	26,11	119,89	820	0,56	4,93	25,82	12,68	419	314	111	9,81					

№ Рецеп Сб.Р. 2008г	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность				Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Белки г	Жиры г	Углево ды г	Энергетическая ценность ккал		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
2	День девятый неделя вторая	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	ЗАВТРАК																				
487	Птица отварная	100	18	10,1	0,8	107	0,07	1,71	65,26	1,38	40,26	186	19,3	1,4							
516	Макаронные изделия отварные/горошек зеленый консервированный	150/15	8,18	10,61	48,23	321,01	0,08	0,00	13,5	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85							
638	Компот из плодов или сух ягод	200	0,14	0,02	33,48	132		9,6		0,1	5,76	3,84	3,36	0,16							
	Сыр	15	3,45	4,35		54	0,006	0,24			150	81	7,5	0,06							
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3			0,27	75	75	7,5	0,93							
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2			0,34	4,7	16,8	2,6	0,24							
	ИТОГО	530	32,95	25,99	107,67	736	0,45	11,55	78,7	2,54	286	391	45,3	3,34							
	День десятый неделя вторая																				
	ЗАВТРАК		1,5	0,1	19	89	0,04	10			27	11	11	0,6							
	Помидор свежий или соленый порция	50	0,66		2,28	13,8	0,36	15			8,4	15,6	12	0,54							
451	Котлеты мясные	100	10,1	11,01	11,79	225	0,056			1,62	11,97	122,58	15,05	1,76							
520	Картофельное пюре	150/	2,69	17,1	18,01	236,81	0,15	12,61	13,05	91	32,58	1,18	0,14	8,93							
692	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,67	155,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	4,18							
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3			0,27	75	75	7,5	0,93							
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2			0,34	4,7	16,8	2,6	0,24							
	ИТОГО:	550	21,73	31,79	105,91	841	0,9	39	13,05	92	313	357	74,9	169							

№ Рецепт	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса Блюда г	Пищевая ценность				Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки г	Жиры г	Углеводы г			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
С6.Р. 2008г		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	День девятый неделя вторая																		
	ЗАВТРАК																		
487	Птица отварная	100	18	10,1	0,8	107	0,07	1,71	65,26	1,38	40,26	186	19,3	1,4					
516	Макаронные изделия отварные/горошек зеленый консервированный	150/15	8,18	10,61	48,23	321,01	0,08	0,00	13,5	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85					
638	Компот из плодов или сух ягод	200	0,14	0,02	33,48	132		9,6		0,1	5,76	3,84	3,36	0,16					
	Сыр	15	3,45	4,35	14,88	69,6	0,3			0,27	75	75	7,5	0,06					
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,33	10,28	52,4	0,2			0,34	4,7	16,8	2,6	0,24					
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	107,67	736	0,45	11,55	78,7	2,54	286	391	45,3	3,34					
	ИТОГО	530	32,95	25,99	107,67	736													
	День десятый неделя вторая																		
	ЗАВТРАК																		
	Помидор свежий или соленый порция	50	0,66	0,1	19	89	0,04	10			27	11	11	0,6					
	Котлеты мясные	100	10,1	11,01	11,79	225	0,056	15		1,62	11,97	122,58	15,05	1,76					
451	Котлеты мясные	150/	2,69	17,1	18,01	236,81	0,15	12,61	13,05	91	32,58	1,18	0,14	8,93					
520	Картофельное пюре	200	3,6	2,97	29,67	155,2	0,03	1,47		0,27	75	75	7,5	0,93					
692	Кофейный напиток	30	1,68	0,33	14,88	69,6	0,3			0,34	4,7	16,8	2,6	0,24					
	Хлеб (ржано-пшеничный)	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2			0,34	4,7	16,8	2,6	0,24					
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,2			0,34	4,7	16,8	2,6	0,24					
	ИТОГО:	550	21,73	31,79	105,91	841	0,9	39	13,05	92	313	357	74,9	1,69					