

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

Ю.Н. Пономарев

Утверждено

Приказом № 205 от 30.04.21

Директор

Т.И. Киселева

Зам. начальника ТУ
А.А. Школкин

Примерное 2-х недельное меню
МБОУ Староюрьевской средней общеобразовательной школы

Возрастная группа 12 и старше

1	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	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	60	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	Сосиска отварная	100	10,4	20,0	21,2	223,75	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			9,4
	Итого	895	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 блюда	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 блюда	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	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

