

**МБОУ СОШ №1 г. Нижний Ломов имени Тархова С.Ф.
ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
в осенне-зимний период (завтрак)**

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.4282-26, Методическими рекомендациями МР 2.4 0425/26

1 день

№ по сборнику		Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	1/100	11,90	13,10	5,90	189,4	0,03		0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,05	15,01	57		0,10		0,12	5,25	8,24	4,40	0,86
53-19з2020	Бутерброд с маслом сливочным	20/30	0,10	16,50	0,16	150,00			0,12	0,20	2,40	3,80		0,04
пром.	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Фрукты по сезону	1/100	0,72	0,54	18,54	85	0,04	9,00		0,72	34,20	28,80	21,60	4,14
	Итого :	690	15,20	30,43	54,37	551,90	0,10	9,10	0,22	1,57	69,85	137,34	35,20	6,37

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
	Завтрак													
54-28з-2020	Салат из свеклы с раст.маслом	1/60	0,84	5,05	5,07	69	0,01	5,64			23,07	24,25	12,54	0,80
54-1г-2020	макароны отварные	1/150	3,24	5,60	22,05	156	0,15	25,95	0,03	0,05	69,50	96,71	34,49	1,40
54-13р-2020	Котлеты (биточки) мясные	1/70	15,70	13,02	15,78	246	0,08		0,02	0,02	18,12	149,46	30,06	1,54
54-3гн-2020	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
пром.	Кондитерское изделие	1/60	4,70	3,70	34,20	189	0,06		0,03	0,70	10,00	38,00	7,00	0,60
пром.	Хлеб ржаной	1/20	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого :	605	27,02	27,66	107,08	789,50	0,33	34,49	0,08	1,10	134,74	337,70	93,53	5,57

3 день

№	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
54-113-2020	Салат из моркови и яблок	1/60	0,72	3,00	6,53	56	0,01	16,42		0,88	25,69	16,06	9,92	0,61
54-6к-2020	Каша пшенная молочная вязкая	1/200	7,80	9,46	35,80	284	0,19	1,46	0,06	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
54-23гн-2020	кофейный напиток с молоком	1/200	5,00	4,40	31,70	186	0,06	1,70	0,03		163,00	150,00	39,00	0,09
пром.	Булочка	1/60	7,83	8,00	56,50	180	0,10		0,07	0,12	15,00	61,67	10,00	0,83
пром.	сыр	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	яблоко	1/80	0,60	0,60	13,50	150	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого :	630	24,23	25,70	158,79	926,50	0,44	34,58	0,16	1,79	378,29	456,73	119,62	6,36

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
	Завтрак													
53-19з-2020	Бутерброд с сыром	20/30	0,10	16,50	0,16	150,00			0,12	0,20	2,40	3,80		0,04
54-17к-2020	суп молочный рисовый	1/200	5,70	4,80	15,90	129,9	0,06	0,99	0,06	0,15	94,95	105,30	22,95	0,42
54-21гн-2020	Какао с молоком	1/200	5,00	4,40	31,70	186	0,06	1,70	0,03		163,00	150,00	39,00	0,09
	яблоко	1/100	0,60	0,60	13,50	71	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого :	550	11,40	26,30	61,26	536,90	0,17	17,69	0,21	0,65	284,35	275,60	75,45	3,85

5 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
	Завтрак													
54-28з-2020	Салат из свеклы с раст.маслом	1/60	0,84	5,05	5,07	69	0,01	5,64			23,07	24,25	12,54	0,80
54-1г-2020	макароны отварные	1/150	3,24	5,60	22,05	156	0,15	25,95	0,03	0,05	69,50	96,71	34,49	1,40
54-13р-2020	Биточки мясные	1/70	15,70	13,02	15,78	246	0,08		0,02	0,02	18,12	149,46	30,06	1,54
54-3гн-2020	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
	груша	1/100	0,72	0,54	18,54	85	0,04	9,00		0,72	34,20	28,80	21,60	4,14
пром.	Хлеб ржаной	1/20	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого:	622	23,04	24,05	91,42	685,50	0,31	43,49	0,05	1,12	158,94	325,50	108,13	9,11

6 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
	Завтрак													
54-3з-2020	салат из свежих помидор	1/60	0,78	6,48	4,08	78	0,02	8,40		2,76	13,80	24,00	10,80	0,48
54-4о-2020	Макароны отварные с сыром	1/180	10,89	9,09	30,60	248	0,07	0,09	0,06	0,90	186,30	151,20	18,00	0,99
пром.	Йогурт	1/100	6,00	3,84	10,20	104,40	0,04	0,72	0,20		142,80	109,20	16,80	0,12
54-3гн-2020	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
пром.	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого :	610	20,21	19,70	74,86	559,90	0,16	12,11	0,26	3,99	356,95	313,68	55,04	2,82

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
	Завтрак													
54-25.1к-2020	каша молочная рисовая	1/200	5,70	4,80	15,90	129,9	0,06	0,99	0,06	0,15	94,95	105,30	22,95	0,42
53-19з-2020	Бутерброд с маслом сливочным	20/30	0,10	16,50	0,16	150,00			0,12	0,20	2,40	3,80		0,04
54-23пн-2020	кофейный напиток с молоком	1/200	5,00	4,40	31,70	186	0,06	1,70	0,03		163,00	150,00	39,00	0,09
	груша	1/100	3,00	1,00	42,00	152	0,08	20,00		0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	Итого :	650	13,80	26,70	89,76	617,90	0,20	22,69	0,21	1,15	276,35	315,10	145,95	1,75

8 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	Мg	Fe
	Завтрак													
54-20к-2020	каша гречневая молочная	1/150	8,75	6,62	43,07	127	0,29		0,03	0,02	17,24	207,47	138,75	4,67
54-13р-2020	Биточки мясные	1/70	15,70	13,02	15,78	246	0,08		0,02	0,02	18,12	149,46	30,06	1,54
54-28з-2020	Салат из свеклы с раст.маслом	1/60	0,84	5,05	5,07	69	0,01	5,64			23,07	24,25	12,54	0,80
пром.	Хлеб ржаной	1/20	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
54-2гн-2020	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,05	15,01	57		0,10		0,12	5,25	8,24	4,40	0,86
пром.	печенье	1/60	4,70	3,70	34,20	189	0,06		0,03	0,70	10,00	38,00	7,00	0,60
	Итого :	585	32,47	28,68	127,89	758,50	0,47	5,74	0,08	1,19	79,68	446,92	196,95	8,80

9 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
	Завтрак													
54-40-2020	Макароны отварн. с сыром	1/150	9,00	7,70	32,50	235,4	0,12		0,03	0,02	40,95	60,06	24,59	0,99
54-73-2020	Салат из свежей капусты	1/70	9,00	7,70	15,78	246	0,08		0,02	0,02	18,12	149,46	30,06	1,54
пром.	Булочка	1/60	7,83	8,00	56,50	180	0,10		0,07	0,12	15,00	61,67	10,00	0,83
пром.	сок	1/200	1,37	1,07	12,41	99	0,02	12,12		0,02	47,52	39,90	14,34	0,43
	Итого :	600	29,48	24,71	131,95	830,90	0,35	12,12	0,12	0,51	127,59	330,59	83,19	4,12

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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
	Завтрак													
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	1/60	0,72	3,00	6,53	56	0,01	16,42		0,88	25,69	16,06	9,92	0,61
54-9г-2020	Рагу из овощей	1/100	2,90	7,50	13,60	133,3	0,17	18,29	0,05	0,38	171,72	181,15	40,86	1,94
54-13р-2020	Котлеты (биточки) мясные	1/70	15,70	13,02	15,78	246	0,08		0,02	0,02	18,12	149,46	30,06	1,54
пром.	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
54-3гн-2020	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
	Итого :	670	21,86	23,81	65,89	564,80	0,29	37,61	0,07	1,61	229,58	375,95	90,28	5,32