

Утверждаю
 директор МБОУ «Мугайская ООШ»
 Т.И.Цывунина
 Приказ № 26/1 от 18.08. 2020 г.

МБОУ «Мугайская основная общеобразовательная школа»

Примерное меню

Первая неделя (с 7 лет и старше)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углев	Энерг Ц.	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Понедельник														
71	Салат ассорти овощное	60	1,00	1,10	3,40	29,00	0,02	21,39	189,60	0,57	28,95	20,50	11,26	0,38
110	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	200/5	7,60	5,80	10,80	123,20	6,06	9,60	800,00	0,20	34,20	103,00	28,00	2,00
451	Котлета рубленая из говядины	80	18,40	35,44	0,00	392,40	0,08	0,00	0,00	0,80	10,48	196,20	23,36	2,40
332	Макароны отварные	150	6,00	4,50	31,50	191,00	0,09	0,00	0,00	2,67	10,41	2,40	22,58	1,30
648	Кисель	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0,00	0,90	0,00	0,10	0,48	3,00	1,00	0,06
	Хлеб пшеничный, 1 сорт, с йодированной солью, витаминизированный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Вторник														
51	Салат из свеклы с яблоками	60	1,00	6,90	5,50	87,00	0,01	4,72	1,00	2,86	27,34	28,00	13,88	0,91
139	Суп картофельный с горохом	250	6,75	6,00	27,00	183,30	0,20	8,75	1250,00	1,00	49,25	173,30	48,25	3,50
512	Рис припущенный	150	5,00	1,80	41,00	200,00	0,16	0,00	0,00	0,54	38,50	217,20	77,64	1,45
371	Рыба (филе) припущенная	80	11,04	6,00	5,04	116,70	0,08	5,84	32,00	1,28	26,40	114,20	14,88	0,88
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб пшеничный, 1 сорт, с	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80

Среда														
49	Салат из моркови	60	0,70	0,40	6,70	34,00	0,03	1,99	1137,20	0,40	15,44	31,30	21,61	0,41
132	Рассольник по ленинградски	200	2,60	3,40	17,60	106,60	0,10	10,20	800,00	1,20	22,00	74,20	27,40	1,00
	Сосиски молочные	50	5,50	11,95	0,20	130,50	0,10	0,00	0,00	0,20	17,50	79,50	10,00	0,90
520	Пере картофельное	150	3,00	7,00	13,00	123,00	0,10	13,20	30,00	2,30	58,40	89,70	25,50	0,90
639	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,20	34,60	132,20	0,02	2,60	40,00	0,40	11,80	9,20	5,60	1,00
	Хлеб пшеничный, 1 сорт, с иодированной солью, витаминизированный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Четверг														
43	Салат из свежей капусты	60	1,00	1,10	3,40	29,00	0,02	21,39	189,60	0,57	28,95	20,50	11,26	0,36
171	Суп-пюре из картофеля с гренками	200/10	1,20	5,80	4,80	75,40	0,04	6,60	800,00	0,20	35,60	33,80	11,20	0,60
437	Гуляш из кури	70	21,68	24,21	6,74	331,53	0,05	2,5	0,01	0	14,6	21,8	100	1,5
297	Греча отварная рассыпчатая	150	5,40	3,30	25,65	148,10	0,15	0,00	3,00	2,55	12,60	122,90	84,15	2,85
648	Кисель	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0,00	0,90	0,00	0,10	0,48	3,00	1,00	0,06
	Хлеб пшеничный, 1 сорт, с иодированной солью, витаминизированный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Пятница														
171	Суп-пюре из картофеля с гренками	200/10	1,20	5,80	4,80	75,40	0,04	6,60	800,00	0,20	35,60	33,80	11,20	0,60
71	Салат ассорти овощное	60	1,00	1,10	3,40	29,00	0,02	21,39	189,60	0,57	28,95	20,50	11,26	0,38
302	Каша молочная (пшенная)	200/5	7,00	9,00	24,00	206,00	0,14	1,32	54,80	0,13	162,30	179,80	39,78	0,88
!;2;3	Бутерброд с маслом (повдлом,сыром) или булочка	20/5//15	5,30	10,80	9,20	157,00	-,05	0,10	88,00	0,60	141,70	118,30	16,35	0,82
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб пшеничный, 1 сорт, с иодированной солью, витаминизированный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80

Вторая неделя (с 7 лет и старше)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углев	Энерг Ц.	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Понедельник														
71	Салат ассорти овощное	60	1,00	1,10	3,40	29,00	0,02	21,39	189,60	0,57	28,95	20,50	11,26	0,38
147	Суп с макаронными изделиями	200	3,9	6,96	11,1	87,2	0	11,2	0	0	16,24	103,2	36,9	22,4
451	Биточки	80	18,40	35,44	0,00	392,40	0,08	0,00	0,00	0,80	10,48	196,20	23,36	2,40
512	Рис отварной	150	5,00	1,80	41,00	200,00	0,16	0,00	0,00	0,54	38,50	217,20	77,64	1,45
648	Кисель	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0,00	0,90	0,00	0,10	0,48	3,00	1,00	0,06
	Хлеб пшеничный, 1 сорт, с иодированной солью, витаминизированный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Вторник														
	Салат из свеклы с яблоками	60	1,00	6,90	5,50	87,00	0,01	4,72	1,00	2,86	27,34	28,00	13,88	0,91
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2,20	4,20	9,80	83,20	0,06	16,00	1000,00	0,20	45,00	52,00	23,00	0,80
297	Греча рассыпчатая отварная	150	5,40	3,30	25,65	148,10	0,15	0,00	3,00	2,55	12,60	122,90	84,15	2,85
437	Гуляш из мяса	70	21,68	24,21	6,74	331,53	0,05	2,5	0,01	0	14,6	21,8	100	1,5
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб пшеничный, 1 сорт, с иодированной солью, витаминизированный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Среда														
49	Салат из моркови	60	0,70	0,40	6,70	34,00	0,03	1,99	1137,20	0,40	15,44	31,30	21,61	0,41
147	Суп с макаронными изделиями	200	3,9	6,96	11,1	87,2	0	11,2	0	0	16,24	103,2	36,9	22,4
487	Кура отварная	80	17,70	13,30	0,00	190,00	0,03	0,98	78,60	0,55	32,58	123,40	14,94	1,35
520	Пере картофельное	150	3,00	7,00	13,00	123,00	0,10	13,20	30,00	2,30	58,40	89,70	25,50	0,90
648	Кисель	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0,00	0,90	0,00	0,10	0,48	3,00	1,00	0,06
	Хлеб пшеничный, 1 сорт, с	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80

	иодированной солью, витаминизированный													
Четверг														
43	Салат из свежей капусты	60	1,00	1,10	3,40	29,00	0,02	21,39	189,60	0,57	28,95	20,50	11,26	0,36
171	Суп-пюре из картофеля с гренками	200/10	1,20	5,80	4,80	75,40	0,04	6,60	800,00	0,20	35,60	33,80	11,20	0,60
332	Макаронны отварные	150	6,00	4,50	31,50	191,00	0,09	0,00	0,00	2,67	10,41	2,40	22,58	1,30
371	Рыба (филе) припущенная	80	11,04	6,00	5,04	116,70	0,08	5,84	32,00	1,28	26,40	114,20	14,88	0,88
639	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,20	34,60	132,20	0,02	2,60	40,00	0,40	11,80	9,20	5,60	1,00
	Хлеб пшеничный, 1 сорт, с иодированной солью, витаминизированный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Пятница														
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2,20	4,20	9,80	83,20	0,06	16,00	1000,00	0,20	45,00	52,00	23,00	0,80
71	Салат ассорти овощное	60	1,00	1,10	3,40	29,00	0,02	21,39	189,60	0,57	28,95	20,50	11,26	0,38
397	Запеканка творожная с о сгущенным молоком	150/10	20,10	9,30	31,80	291,00	0,05	0,52	88,90	0,62	175,24	162,80	20,87	0,72
779	Булочка молочная ванильна	80	12	0,24	9,24	215,6	0,04	0	0	0	0	5,6	8,26	0,4
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб пшеничный, 1 сорт, с иодированной солью, витаминизированный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80

Первая неделя (с 11 лет и старше)

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	--------------------	-------	----------------------	---------------	---------------------------

рец.		порции	белки	жиры	Углев	Энерг Ц.	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Понедельник														
71	Ассорти овощное	100	1,6	1,8	5,6	48	0,03	35,6	316	0,95	48,25	65,00	28,75	1,00
110	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250	9,50	7,25	13,50	154,00	0,08	12,00	1000,00	0,25	42,75	128,80	35,00	2,50
451	Котлета рубленая из говядины	100	23,00	44,3	0,00	490,50	0,1	0,00	0,00	1,00	13,1	245,20	29,20	3,00
332	Макароны отварные	180	7,20	5,40	37,80	229,00	0,11	0,00	0,00	3,21	12,49	60,70	27,09	1,56
648	Кисель	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0,00	0,90	0,00	0,10	0,48	3,00	1,00	0,06
	Хлеб пшеничный, 1 сорт, с йодированной солью, витаминизированный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Вторник														
51	Салат из свеклы с яблоками	100	1,40	6,60	8,20	98,00	0,02	9,36	2,00	2,92	34,62	40,40	20,58	1,32
139	Суп картофельный с горохом	250	6,75	6,00	27,00	183,30	0,20	8,75	1250,00	1,00	49,25	173,30	48,25	3,50
512	Рис припущенный	180	10,26	10,98	41,22	294,50	0,05	0,18	162,00	2,70	10,80	164,50	35,10	1,80
371	Рыба (филе) припущенная	100	13,80	7,50	6,30	14,50	0,10	7,30	40,00	1,60	33,00	142,70	18,60	1,10
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб пшеничный, 1 сорт, с йодированной солью, витаминизированный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Среда														
49	Салат из моркови	100	1,20	0,80	11,20	58,00	0,06	3,32	1895,40	0,66	25,74	52,20	36,02	0,68
132	Рассольник по ленинградски	250	2,60	3,40	17,60	106,60	0,10	10,20	800,00	1,20	22,00	74,20	27,40	1,00
520	Пере картофельное	180	4,86	10,62	23,22	201,60	0,18	25,20	90,00	2,88	50,94	133,90	43,38	1,62
	Сосиски молочные	50	5,50	11,95	0,20	130,50	0,10	0,00	0,00	0,20	17,50	79,50	10,00	0,90
639	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,20	34,60	132,20	0,02	2,60	40,00	0,40	11,80	9,20	5,60	1,00
	Хлеб пшеничный, 1 сорт, с йодированной солью, витаминизированный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80

Четверг														
43	Салат из свежей капусты	100	1,60	2,0	5,80	48,00	0,04	35,66	316,00	0,96	48,26	34,20	18,76	0,64
171	Суп-пюре из картофеля с гренками	250	1,50	7,25	6,00	94,30	0,05	8,25	1000,0	0,25	44,50	42,20	14,00	0,75
437	Гуляш из кури	70	21,68	24,21	6,74	331,53	0,05	2,5	0,01	0	14,6	21,8	100	1,5
297	Греча отварная рассыпчатая	180	6,48	3,96	30,78	177,70	0,18	0,00	3,60	3,06	15,12	147,40	100,98	3,42
648	Кисель	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0,00	0,90	0,00	0,10	0,48	3,00	1,00	0,06
	Хлеб пшеничный, 1 сорт, с иодированной солью, витаминизированный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Пятница														
71	Ассорти овощное	100	1,6	1,8	5,6	48	0,03	35,6	316	0,95	48,25	65,00	28,75	1,00
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,75	5,25	12,25	104,00	0,08	20,00	1250,00	0,25	56,25	65,00	28,75	1,00
302	Каша молочная (пшенная) с маслом сливочным	200	7,00	9,00	24,00	206,00	0,14	1,32	54,80	0,13	162,30	179,80	39,78	0,88
1;2;3	Бутерброд с маслом повидлом сыром или булочка	20/5/15	5,30	10,80	9,20	157,00	-0,05	0,10	88,00	0,60	141,70	118,30	16,35	0,82
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб пшеничный, 1 сорт, с иодированной солью, витаминизированный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80

Вторая неделя (с 11 лет и старше)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углев	Энерг	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

						Ц.								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Понедельник														
71	Ассорти овощное	100	1,6	1,8	5,6	48	0,03	35,6	316	0,95	48,25	65,00	28,75	1,00
147	Суп с макаронными изделиями	250	2,45	4,89	13,91	109	0,02	14,02	0,01	0	20,3	129	46,2	28,00
451	Биточки	100	23,00	44,3	0,00	490,50	0,1	0,00	0,00	1,00	13,1	245,20	29,20	3,00
512	Рис припущенный (отварной)	180	10,26	10,98	41,22	294,50	0,05	0,18	162,00	2,70	10,80	164,50	35,10	1,80
648	Кисель	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0,00	0,90	0,00	0,10	0,48	3,00	1,00	0,06
	Хлеб пшеничный, 1 сорт, с йодированной солью, витаминизированный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Вторник														
51	Салат из свеклы с яблоками	100	1,40	6,60	8,20	98,00	0,02	9,36	2,00	2,92	34,62	40,40	20,58	1,32
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,75	5,25	12,25	104,00	0,08	20,00	1250,00	0,25	56,25	65,00	28,75	1,00
297	Греча рассыпчатая отварная	180	6,48	3,96	30,78	177,70	0,18	0,00	3,60	3,06	15,12	147,40	100,98	3,42
437	Гуляш из мяса	70	21,68	24,21	6,74	331,53	0,05	2,5	0,01	0	14,6	21,8	100	1,5
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб пшеничный, 1 сорт, с йодированной солью, витаминизированный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Среда														
49	Салат из моркови	100	1,20	0,80	11,20	58,00	0,06	3,32	1895,40	0,66	25,74	52,20	36,02	0,68
147	Суп с макаронными изделиями	250	2,45	4,89	13,91	109	0,02	14,02	0,01	0	20,3	129	46,2	28,00
487	Кура отварная	80	17,70	13,30	0,00	190,00	0,03	0,98	78,60	0,55	32,58	123,40	14,94	1,35
520	Пюре картофельное	180	4,86	10,62	23,22	201,60	0,18	25,20	90,00	2,88	50,94	133,90	43,38	1,62

648	Кисель	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0,00	0,90	0,00	0,10	0,48	3,00	1,00	0,06
	Хлеб пшеничный, 1 сорт, с йодированной солью, витаминизированный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Четверг														
43	Салат из свежей капусты	100	1,60	2,0	5,80	48,00	0,04	35,66	316,00	0,96	48,26	34,20	18,76	0,64
171	Суп-пюре из картофеля с гренками	200	1,20	5,80	4,80	75,40	0,04	6,60	800,00	0,20	35,60	33,80	11,20	0,60
332	Макароны отварные	180	7,20	5,40	37,80	229,00	0,11	0,00	0,00	3,21	12,49	60,70	27,09	1,56
371	Рыба (филе) припущенная	100	13,80	7,50	6,30	14,50	0,10	7,30	40,00	1,60	33,00	142,70	18,60	1,10
639	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,20	34,60	132,20	0,02	2,60	40,00	0,40	11,80	9,20	5,60	1,00
	Хлеб пшеничный, 1 сорт, с йодированной солью, витаминизированный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Пятница														
71	Ассорти овощное	100	1,6	1,8	5,6	48	0,03	35,6	316	0,95	48,25	65,00	28,75	1,00
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,75	5,25	12,25	104,00	0,08	20,00	1250,00	0,25	56,25	65,00	28,75	1,00
397	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/10	26,80	12,40	42,40	388,00	0,06	0,70	118,60	0,82	233,66	217,00	27,82	0,96
779	Булочка молочная ванильная	80	1,2	0,24	9,24	215,6	0,04	0	0	0	0	5,6	8,26	0,4
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб пшеничный, 1 сорт, с йодированной солью, витаминизир.	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80