**Утверждено:**

 **Приказ от 27.08.2024 №36 о/д**

 **Директор школы Шамкова Н.А.**

Примерное двухнедельное меню
для МБОУ Верхне-Моховичской ОШ Демидовского района Смоленской области возрастная категория: от 12 лет и старше(завтрак)
(с расчетом химического состава и содержания основных пищевых веществ
(белков, жиров и углеводов), витаминов, минеральных веществ и
энергетической ценности блюд)

**ДЕНЬ 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | ВЫХОД | Пищевые вещества, г  | Калорийн. ккал |  | Витамины, мг |  | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж |  У |  В1 |  В2 | С | А | Са |  Р | Mg | Fe |

 **ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-2м-2020 | Гуляш. | **100** | 17,3 | 14,0 | 4,1 | 212,0 | 0,01 | 0,14 | 0,9 | 20,0 | 16,0 | 200,0 | 22,5 | 2,8 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | **180** | 4,3 | 6,2 | 45,7 | 216,2 | 0,01 | 0,02 | 0,0 | 30,0 | 18,0 | 64,8 | 14,4 | 1,2 |
| 54-9ги-2020 | Кофейный напиток | **200** | 3,8 | 3,5 | 11,1 | 90,8 | 0,04 | 0,14 | 0,25 | 15,0 | 133,0 | 124,0 | 36,5 | 1,2 |
| ПР | Хлеб пшеничный | **40** | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 |  0,04 |  0 |  0 |  0,52 |  9,2 |  34,8 |  12,12 |  0,44 |
|  |  **итого** | **520** | **28,56** | **24,1** | **80,22** | **612,52** |  **0,06** | **0,3** | **1,15** | **65,52** | **176,2** | **423,6** | **85,52** | **5,64** |

 **День 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Наименование блюда | ВЫХОД | Пищевые вещества, г  | Калорийн ккал | Витамины, мг |  | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж |  У |  В1 |  В2 | С | А | Са |  Р | Mg |  Fe |

 **ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 381сб.2013 | ШНИЦЕЛЬ | **100** | 18,8 | 15,9 |  8,4 | 188,0 | 0,04 | 0,17 |  0 |  22,0 | 49,0 | 175,0 | 29,0 | 2,5 |
| 54-4г-2020 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | **180** | 9,8 | 7,8 | 51,4 | 314,64 | 0,1 | 0,17 |  0 | 30,0 | 60,0 | 248,40 | 81,6 | 6,6 |
| 54-7-гн 2020 | Чай черный | **200** | 0,20 | 0 | 6,4 | 26,40 | 0,0 | 0,01 | 0,03 | 0,0 | 14,10 | 8,3 | 6,4 | 0,8 |
| 108 СБ2013Г | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, | **40** | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 |  0,04  |  0  |  0  |  0,52  | 9,2  | 34,8  | 12,12 | 0,44 |
|  |  **итого** | **620** | **31,96** | **24,1** | **85,52** | **622,56** | **0,18** | **0,35** | **0,03** | **52,52** | **132,3** | **466,5** | **129,12** | **10,34** |

 **день 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г  | Калори ккал |  | Витамины, мг |  | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж |  У |  В1 |  В2 | С | А | Са |  Р | Mg | Fe |

 **ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты  | **100** | 2,22 | 0 | 10,3 | 51,2 | 0 | 0 | 64,0 | 159,2 | 69,5 | 50,0 | 25,5 | 1,5 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему  | **180** | 18,2 | 14,2 | 18,5 |  330,5 |  0,05 | 0,18 | 5,4 | 22,5 | 24,8 |  245,3 |  42,8 |  3,4 |
| 54-4гн-2020 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | **200** |  0,4 |  0 | 10,5 |  43,3 |  0 |  0,01 | 0,73 |  0 | 9,9 |  12,5 |  5,7 |  0,98 |
| ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | **40** | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 |  0,04 |  0 |  0 |  0,52 |  9,2 |  34,8 |  12,12 |  0,44 |
|  |  **Итого:** | **520** | **23,98** | **14,6** | **58,62** | **518,52** | **0,09** | **0,19**  | **70,13** | **182,22**  | **113,4** | **342,6**  | **86,12** | **7,22** |

 **День 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г  | Калорийн ккал |  | Витамины, мг |  | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж |  У |  В1 |  В2 | С | А | Са |  Р | Mg | Fe |

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 332 СБ2013г | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ |  **120** | 8,7 | 8,7 | 3,75 | 138,7 | 0,01 | 0,13 |  0,6 |  4,0 | 50,0 | 161,0 |  25,0 |  0,6 |
| 54-1г-2020 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ФИГУРНЫЕ) | **180** | 6,0 | 6,5 |  42,0 | 249,2 |  0 | 0,1 |  0 | 30,0 | 80,4 | 55,2 |  10,8 |  0,8 |
| 54-7гн-2020 | ЧАЙ ЧЁРНЫЙ  | **200** | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,4 | 0 | 0,01 | 0,03 | 0 | 14,1 | 8,3 | 6,4 | 0,8 |
| ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, | **40** | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 |  0,04 |  0 |  0 |  0,52 |  9,2 |  34,8 |  12,12 |  0,44 |
|  | **ИТОГО** | **540** | **18,06** | **15,6** | **71,47** | **507,82** | **0,05** | **0,24** | **0,63** | **34,52** | **153,7** | **259,3**  |  **54,32** | **2,64** |

**День 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г  | Калорийн ккал | Витамины, мг |  | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж |  У |  В1 |  В2 | С | А | Са |  Р | Mg | Fe |

 **ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-3м 2020 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ  | **180** | 15,52 | 13,64 | 16,34 |  248,99 |  0,05 |  0,2 |  19,3 | 0,01 | 63.02 | 101,62 |  26,4 | 2,66 |
| 54-10хи-2020 | КИСЕЛЬ | **200** | 0,2 |  0,1 | 12,5 | 51,6 |  0,02 |  0, |  0,90 |  1,44 | 16,6 | 8,5 |  3,5 | 0,1 |
| 108 СБ2013Г | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, | **40** | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 |  0,04  |  0  |  0  |  0,52  |  9,2  |  34,8  |  12,12 |  0,44 |
| ГОСТ  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | **100** | 0,35 | 0,35 | 8,67 | 41,58 |  0,08 |  0 |  8,85 |  0,18 |  28,3 |  7,96 |  9,73 |  1,95 |
|  |  **итого** | **520** | **19,23** | **14,49** | **56,83** | **435,69** | **0,19**  | **0,2** | **29,05** | **2,15**  |  **117,12** | **152,88** | **51,75** | **5,15**  |

**День 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г  | Калорийн ккал | Витамины, мг |  | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж |  У |  В1 |  В2 | С | А | Са |  Р | Mg | Fe |

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-3г-2020 | Макарон отварной с сыром | **180** | 19,9 | 8,9 | 107,9 | 590,6 | 0,07 | 0,20 | 0,1 | 46,0 | 385,0 | 236,0 | 25,0 | 1,9 |
| 54-10м 2020 | Яйцо вареное | **40** | 4,8 | 4,1 | 0,3 | 56,6 | 0,03 | 0,18 | 0 | 56,0 | 22,0 | 74,0 | 21,6 | 1,08 |
| 54-9ги-2020 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | **200** | 3,8 | 3,5 | 11,1 | 90,8 | 0,04 | 0,14 | 0,25 | 15,0 | 133,0 | 124,0 | 36,5 | 1,2 |
| ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | **40** | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 |  0,04 |  0 |  0 |  0,52 |  9,2 |  34,8 |  12,12 |  0,44 |
|  |  **итого** | **460** | **31,66** | **16,9** | **138,62** | **831,52** | **0,18**  | **0,52** | **0,35** | **117,52** | **549,2** | **468,8** | **95,22** | **4,62** |

**День 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г  | Калорийн ккал |  | Витамины, мг |  | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж |  У |  В1 |  В2 | С | А | Са |  Р | Mg | Fe |

 **ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-3з-2020 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | **100** | 1,33 | 4,5 |  7,7 | 76,17 | 0 | 0 |  9,5 |  0 | 36,3 | 40,83 | 41,16 | 1,1 |
| 54-8м-2020 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ. | **100** | 14,0 | 10,0 | 7,9 | 176,9 | 0,03 | 0,1 | 0,8 | 10,3 | 20,8 | 165,9 | 25,2 | 2,2 |
| 54-6г-2020 | РИС ОТВАРНОЙ | **180** | 4,3 | 6,2 | 45,7 |  216,2 | 0,01 | 0,02 |  0 |  30,0 | 18,0 | 64,80 | 14,4 | 1,2 |
| 54-4гн-2020 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | **200** |  0,4 |  0 | 10,5 |  43,3 |  0 |  0,01 | 0,73 |  0 | 9,9 |  12,5 |  5,7 |  0,98 |
| ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, | **40** | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 |  0,04 |  0 |  0 |  0,52 |  9,2 |  34,8 |  12,12 |  0,44 |
|  |  **итого** | **620** | **23,19** | **21,1** | **91,12** | **606,09** | **0,08** | **0,13** | **11,03** |  **40,82** | **94,2** | **318,83** | **98,58** | **5,92** |

 **День 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г  | Калорийн.ккал | Витамины, мг |  | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж |  У |  В1 |  В2 | С | А | Са |  Р | Mg | Fe |

 **ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-10м-2020 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ  | **180** | 20,64 | 32,67 | 14,77 |  433,98 |  0,13 | 10,0 |  66,76 | 0,07 | 80,68 | 0,73 |  22,06 | 1,2 |
| 54-6хи-2020 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | **200** | 0,6 | 0 | 17,0 | 110,2 | 0,05 | 0,03 |  0 |  0 | 34,9 | 41,3 |  15,5 |  1,0 |
| 108 с;2013Г | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, | **40** | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 |  0,04  |  0  |  0  |  0,52  |  9,2  |  34,8  |  12,12 |  0,44 |
|  |  **итого** | **420** | **24,4** | **33,07** | **51,09** | **637,70** |  **0,22** |  **10,03** |  **66,76** |  **0,59** |  **124,78** |  **76,83** |  **49,68** |  **2,64** |

**День 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г  | Калорийн ккал |  | Витамины, мг |  | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж |  У |  В1 |  В2 | С | А | Са |  Р | Mg | Fe |

 **ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-2р-2020 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ  | **100** | 14,2 | 2,8 | 7,4 | 110,6 | 0,01 | 0,08 | 0 | 15,0 | 6,0 | 26,0 | 31,0 |  0,7 |
| 54-11г-2020 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | **180** | 3,7 | 6,8 | 28,4 | 189,6 | 0,05 | 0,11 | 7,7 | 35,0 | 55,0 | 115,0 | 40,0 | 1,4 |
| 45-9ги 20202. | Кофейный напиток | **200** | 3,8 | 3,5 | 11,1 | 90,8 | 0,04 | 0,14 | 0,25 | 15,0 | 133,0 | 124,0 | 36,5 | 1,2 |
| ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, | **40** | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 |  0,04 |  0 |  0 |  0,52 |  9,2 |  34,8 |  12,12 |  0,44 |
|  |  **итого** |  **520** | **24,86** | **13,5** | **66,22** | **484,52**  | **0,14** | **0,33** | **7,95** |  **65,52** | **203,2** | **299,8** | **119,62** | **3,74** |

**День 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г  | Калорийн ккал |  | Витамины, мг |  | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж |  У |  В1 |  В2 | С | А | Са |  Р | Mg | Fe |

 **ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-12 м -2020 | ПЛОВ С КУРИЦЕЙ  | **200** |  27,2 | 7,9 | 34,7 | 318,7 | 0,03 | 0,1 | 1,5 | 85,0 | 369,0 | 237,0 | 107,0 | 2,7 |
| 54-3з-2020 | ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ | **100** |  0,66 | 0 | 3,83 | 23,9 | 0,07 | 0,03 | 25,0 | 133,0 | 14,0 | 26,0 | 20,0 | 1,4 |
| 54-5хи-2020 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ  | **200** | 1,8 | 0 | 28,6 | 121,4 | 0,04 | 0,07 | 0,37 |  0 | 68,4 | 54,0 | 40,9 | 4,5 |
| ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | **40** | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0 | 0 | 0.52 | 9,2 | 34,8 | 12,12 | 0,44 |
|  | **итого** | **540** | 31,77 | 8,3 | 74,5 | 547,27 | 0,17 | 0,16 | 26,4 | 218,52 | 416,65 | 325,30 | 153,82 | 5,21 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Период | Белки, г, на чел | Жиры, г, на чел | Углеводы, г, на чел | Калорийность, ккал, на чел |
|  Итого за период: | **257,67** | **185,76** | **774,21** | **5804,21** |
|  Среднее в день на человека: | **25,77** | **18,58** | **77,42** | **580,42** |