

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя
общеобразовательная школа с. Новое Якушкино муниципального района
Иса克林ский Самарской области

Утверждаю:

Директор школы: _____/Н.И.Баранова/

«_____» _____ 2022 г

Согласовано:

Председатель родительского
Комитета _____ Н.В. Павлова

«_____» _____ 2022 г

ПРИМЕРНОЕ

**циклическое 2-х недельное меню для организации питания обучающихся ГБОУ
СОШ с. Новое Якушкино в соответствии с физиологическими нормами
потребления продуктов**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я цен-ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ											
ПОНЕДЕЛЬНИК											
Завтрак											
№32 1997г	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	200-250	5,1	3,6	25,8	160	0,12	0,18	1,4	144	1,0
№23 1997г	Сыр порционный	15	2,1	2,6	0	34	0	0,03	0,1	100	0,1
№ 97 2010г	Ч ай с молоком с сахаром	200	3,0	2,6	17,0	106	0,04	0,16	1,4	130	0,6
-	Хлеб пшеничный	70	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
	фрукты	100	0,4	0,2	5,2	28	0,04	0,02	36	18	0,4
Итого:			12,4	9,9	63,4	391	0,23	0,40	38,9	398	2,5

ВТОРНИК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
№55 2010г	Гуляш из говядины	100-120	15,4	18,0	2,9	240	0,06	0,13	0,8	13	2,5
№75 2010г	Макароны отварные	180-230	5,4	4,2	29,6	185	0,06	0,02	-	11	0,8
	Сок фруктовый	200	0,8	0,4	36,4	166	0,04	0,04	7,2	26	5,0
-	Хлеб пшеничный	70	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
Итого:			23,4	23,5	84,3	654	0,19	0,2	8,0	56	8,7

СРЕДА

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
№127 1994г	Рассольник со сметаной, с мясом	250/15- 300\15	6,5	6,9	13,9	98	0,14	0,11	7,6	42	1,3
№ 90 2010г	Кисель фруктовый с витамином С	200	0,2	0,2	28,2	114	-	0,02	0,8	8	1,0
	Бутерброд с полукопченой колбасой	100	13,48	24,46	21,5	267	0,17	0,15	43,2	70,94	2,46
-	Хлеб пшеничный	70	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
Итого:			22,0	32,46	79,0	542	0,34	0,29	51,6	127	5,16

ЧЕТВЕРГ

Завтрак											
№ 62 2010г	Котлеты мясные	100-120	12,8	10,2	7,9	179	0,19	1,31	5,4	17	4,0

№ 78 2010г	Картофельное пюре	180-230	3,3	4,7	11,7	128	0,14	0,12	4,7	63	0,9
№ 702 1997г	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	27,8	116	0,02	0,02	-	16	0,6
№15 2010	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	0,27	16,76	18,68	0,74
-	Хлеб пшеничный	70	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
	фрукты	100	0,4	0,4	12,1	55	0,02	0,04	5,9	11	2,7
Итого:			19,68	22,35	78,63	615	0,45	1,77	32,76	131,7	9,34

ПЯТНИЦА

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
№151703 1997г	Суп вермишелевый с мясными фрикадельками	250/15-300/15	8,3	6,9	37,6	247	0,11	0,13	1,2	50	1,3
№ 92 2010г	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	-	12,8	52	0	-	0	2,6	0,4
	Выпечка (булочка)	100	13,48	24,46	21,5	267	0,17	0,15	43,2	70,94	2,46
-	Хлеб пшеничный	70	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
	фрукты	100	0,4	0,2	5,2	28	0,04	0,02	36	18	0,4
Итого:			24,08	32,46	92,5	657	0,35	0,31	80,4	147,54	4,96

СУББОТА

Завтрак											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
№ 119 2010г	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	250/15-300/15	6,2	6,9	5,9	118	0,06	0,08	20,1	67	1,0
№91 2010г	Напиток фруктовый с витамином С	200	0,2		31,6	130	0,02	0,02	0,6	22	0,6
-	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
	фрукты	100	0,4	0,4	12,1	55	0,02	0,04	5,9	22	2,7
Итого:			8,6	8,2	65	366	0,13	0,15	26,6	117	4,7

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак											
№74 2010г	Гречневая каша рассыпчатая	180-230	5,8	9,8	12,9	154	0,05	0,06	2,0	19	1,4
№ 64 2010г	«Ёжики мясные» с соусом	180/50- 230/50	12,1	13,2	13,5	243	0,08	1,03	3,0	32	2,4
	фрукты	100	0,4	0,4	12,1	55	0,02	0,04	5,9	22	2,7
№94 2010г	Компот из сухофруктов	200	0,4		31,6	130	0,02	0,02	0,6	22	0,6
-	Хлеб пшеничный	70	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
Итого:			20,5	24,3	85,5	645	0,2	1,16	11,5	101	7,5
			Б	Ж	У		В₁	В₂	С	Са	Fe

ВТОРНИК

Завтрак											
№10 2010 г	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250-300	7,1	5,4	22,4	172	0,24	0,10	6,1	50	2,5
	Бутерброд с вареной колбасой	150	13,4	4,7	10,2	117	0,12	0,12	3,8	57	0,9
№ 92 2010г	Кисель фруктовый с витамином С	200	0,2	-	25,0	118	0,02	-	1,4	6	0,2
-	Хлеб пшеничный	70	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
Итого:			22,5	11,0	73,0	470	0,41	0,23	11,3	119	4,0
			Б	Ж	У		В₁	В₂	С	Са	Fe

СРЕДА

Завтрак											
№109, 1994	Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	250/300	6,6	6,6	6,9	128	0,04	0,08	11,4	64	11,8
	Пирожки с картошкой	50	13,3	10,4	8,8	140	0,01	0,01	3,0	7	0,2
	Какао с молоком	200	0,4	8,0	30,0	126	0,02	0,04	0,8	32	0,6
-	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
	фрукты	100	0,4	0,2	5,2	28	0,04	0,02	3,6	18	0,4
Итого:			22,5	26,1	66,3	485	0,14	0,16	51,2	127	13,4

ЧЕТВЕРГ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
№33 2010 Г	Каша рисовая молочная с маслом	200-250	4,1	3,0	27,8	158	0,06	0,18	1,4	138	0,4
№98 2010	Кофейный напиток на молоке	200	4,1	3,8	25,6	158	0,06	0,22	2,2	180	0,2
№ 23 2010г	Сыр порционный	15	2,1	2,6	0	34	0	0,03	0,1	100	0,1
-	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
	фрукты	100	0,4	0,4	12,1	55	0,02	0,04	5,9	22	2,7
Итого:			12,5	10,7	80,9	468	0,17	0,48	9,6	446	3,8
ПЯТНИЦА											
Завтрак											
№436 2004г	Жаркое домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265	0,21	0,20	8,97	31,1	4,03
№ 96 2010г	Чай с сахаром, лимоном	200/5	-	-	12,2	41	-	-	2,0	2	0,2
43 2004 г	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	0,01	32,45	37,37	0,51
-	Хлеб пшеничный	70	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
	фрукты	100	0,4	0,2	5,2	28	0,04	0,02	36	18	0,4
Итого:			31,14	13,65	63,8	484,4	0,31	0,24	79,42	94,47	5,54
СУББОТА											
Завтрак											
№304 2010	Плов из птицы	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	0,06	1,26	56,38	2,74
	Сок фруктовый	200	0,12	0	18,2	83	0,02	0,02	3,6	13	2,5
33 2010	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	0,02	9,5	35,15	1,33
	Хлеб пшеничный	70	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
Итого:			28,73	28,24	86,57	711	0,15	0,11	14,36	110,53	6,97

Зав. производством:

Сахманова С.В.