

Муниципальное образование  
«Майнский район»



директор школы



## Двухнедельное меню (обед: 12-18 лет)

для организации питания детей в МКОУ «Старомаклаушинская средняя школа»

Майнского района Ульяновской области

с. Старые Маклауши,

2022-2023 учебный год

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Сезон: **осенне-весенний**

Неделя: **1**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Si	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
10,40	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1,00	5,16	3,60	64,33	0,10	0,11	22,66	0,026	0,0	93,83	35,16	0,003	0,03	16,83	0,033	38,0	0,10
* 50 ЗП	Салат из свеклы с сыром заправленный растительным маслом	100	1,81	7,55	8,25	113,8	0,016	0,066	9,20	0,10	0,00	109,70	81,58	0,016	0,65	13,83	0,03	23,23	1,38
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гренками ржаными на бульоне	250/10	6,0	3,84	24,81	161,5	0,26	0,09	8,67	0,001	0,0	52,62	178,12	0,097	0,007	86,76	0,047	37,02	0,51
267,67	Котлета "Солнечногорская" запеченная под соусом овощным	100	18,76	9,70	8,74	234,26	0,088	0,18	0,018	0,0017	0,0	108,34	159,21	0,02	0,011	21,21	0,008	34,36	1,72
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	228,38	0,108	0,036	0,0	0,036	0,048	15,96	55,45	0,012	0,036	112,63	0,96	10,16	0,103
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0,0	5,24	0,87
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0,0	0,0	0,0	17,50	79,0	0,0	0,0	12,2	0,02	23,5	0,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			30,6	24,73	115,46	838,54	0,70	0,41	37,03	0,06	0,12	212,21	475,27	1,06	0,09	260,59	1,14	136,41	3,43

<i>Итого за Обед (зимний период)</i>	31,43	27,12	120,11	887,99	0,61	0,36	23,57	0,14	0,12	228,08	521,69	1,08	0,71	257,59	1,13	121,64	4,71
--------------------------------------	-------	-------	--------	--------	------	------	-------	------	------	--------	--------	------	------	--------	------	--------	------

**ВТОРНИК**

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Si	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
53,350	Салат из капусты белокачанной с огурцом "Зайчик"	60	1,28	5,060	3,760	51,610	0,033	0,030	1,710	0,028	0,000	42,750	22,700	0,005	0,028	15,33	0,8	15,0	0,46
0,09	Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	2,78	3,91	16,25	107,3	0,083	0,16	1,83	0,083	0	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	0,13
151,54	Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне	250	6,30	5,20	23,87	170,37	0,087	0,08	1,20	0,06	0,027	31,0	80,18	0,075	0,015	9,37	0,026	10,91	1,13
239,43	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	100	12,35	7,90	16,91	143,66	0,13	0,12	1,97	0,044	0	149,95	297,55	0,14	0,001	35,93	0,054	65,10	1,94
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,15	3,00	0,072	0,06	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,025	39,50	1,42
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,5	0	3,0	0,66
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,0	0,0	12,2	0,00	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,37	29,50	107,50	697,00	0,53	0,42	8,08	0,20	0,09	316,39	603,29	0,24	0,05	142,88	0,91	157,01	7,56
<i>Итого за Обед (зимний период)</i>			26,87	28,35	119,99	752,69	0,58	0,55	8,20	0,26	0,09	389,27	659,75	0,24	0,05	129,70	0,12	177,51	7,23

среда

осенне-  
Сезон: весенний

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Si	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
38,13	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0,60	3,14	2,90	48,16	0,05	0,016	14,85	0,53	0	21,40	14,88	0,016	0,31	102,28	0,0023	16,36	0,48
* 7,03 3 П	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	60	3,16	4,16	13,00	85,00	0,083	0,05	38,30	0,0	0	49,60	72,30	0,00	0,066	153,40	0,0016	12,70	0,91
1184,02	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	2,34	2,65	10,95	74,56	0,062	0,062	19,62	0,75	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16
291,17	Плов с птицей	250	25,79	33,48	56,70	617,05	0,21	0,108	5,09	0,002	0	34,35	233,90	0,103	0,101	63,11	0,045	56,79	2,13
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,2	202,0	0	10,0	0,24
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0,0	0,0	0	17,50	79,0	0,0	0,0	12,2	0,00	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			30,25	39,77	109,85	916,66	0,43	0,33	44,36	1,28	0,00	135,00	405,11	0,48	1,21	502,34	0,08	129,70	5,96
Итого обед (зимний период)			32,8	40,8	120,0	953,5	0,5	0,4	67,8	0,8	0,0	163,2	462,5	0,5	1,0	553,5	0,1	126,0	6,4

осенне-  
Сезон: весенний

четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Si	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
72,26	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,013	0,00	29,91	44,81	0,15	0,031	24,63	0,016	20,5	0,86
124,44	Щи "Весенние" из капусты свежей с картофелем и шпинатом	250	2,50	13,0	11,25	110,12	0,02	0,02	11,50	0,05	0	45,87	30,25	0,087	0,71	38,68	0,25	15,50	0,50
33,09	Биточки" Детские" тушеные под овощным соусом	100	15,32	16,67	16,57	278,72	0,18	0,16	1,83	0,022	0,0	20,69	86,06	0,00	0,066	28,30	0,144	54,97	1,80
250,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0,0	0,036	0,036	79,57	193,2	0,06	0,024	78,6	0,096	50,0	1,17
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0,0	3,0	0,66
66 037,03	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,0	0,0	8,2	17,4	0,0	0,0	0,2	0,0	3,0	0,20
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0,0	0,0	17,50	79,0	0,0	0,0	12,2	0,00	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			43,35	40,77	132,51	1023,33	0,76	0,44	29,03	0,12	0,04	224,34	458,42	0,31	0,83	183,03	0,51	170,43	7,14

ПЯТНИЦА

Сезон: осенне-  
весенний

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Si	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
4,20	Салат "Солнышко"	60	0,98	0,20	8,08	38,25	0,05	0,05	11,63	0,045	0	38,0	36,0	0,0	0,066	17,16	0,033	24,5	0,98
*52 3 П	<i>Салат из свеклы с растительным маслом</i>	60	1,43	2,60	8,55	62,38	0,016	0,033	9,50	0,016	0	36,38	41,10	0,00	0,066	30,83	0,016	21,13	1,33
514,19	Фрикадельки с бульоном и зеленью	120/80	16,16	14,26	36,61	330,00	0,23	0,24	0,61	0,023	0,11	29,28	167,32	0,05	0,03	28,12	0,061	22,82	0,93
489,07	Рагу из птицы домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,018	74,20	0,033	61,6	2,93
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	19,96	74,9	0	0	0,0	0,0	0	0,4		0,0	0,25	71,15	0		0,06
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,0	12,2	0,00	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34,29	29,46	119,51	905,35	0,99	0,90	42,48	0,12	0,18	491,49	750,12	0,13	0,12	403,68	0,15	172,42	7,05
Итого обед (зимний период)			34,7	31,9	120,0	929,5	1,0	0,9	40,4	0,1	0,2	489,9	755,2	0,1	0,1	417,4	0,1	169,1	7,4

ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
38,13	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0,6	3,1	2,9	48,16	0,05	0,02	14,9	0,5	0,0	21,4	14,9	0,0	0,3	102,28	0,002	16,4	0,48
*47,02 ЗП*	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,083	0,05	38,3	0,00	0,0	49,6	72,3	0,00	0,066	153,4	0,002	12,70	0,91
66236,00	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	250	2,34	5,45	10,95	74,56	0,06	0,06	19,62	0,075	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16
279,36	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе	100	12,51	17,31	6,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,04	0,0	18,47	149,98	0,02	0,06	23,86	0,050	23,63	1,87
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	7,20	43,74	228,38	0,11	0,04	0	0,04	0,048	16,0	55,45	0,01	0,04	112,63	0,096	10,16	0,10
407,00	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,08	0,20	202,0	0	10	0,2
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,83	21,49	105,49	722,59	0,55	1,79	61,27	0,69	0,85	136,79	479,46	0,53	1,40	736,52	0,28	100,65	3,93
Итого за Обед (зимний период)			28,4	22,5	115,6	722,6	0,6	1,8	84,7	0,2	0,8	165,0	536,9	0,5	1,2	787,6	0,3	97,0	4,4

ВТОРНИК

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Si	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
0,09	Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,30	0,08	0,16	1,83	0,08	0,00	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	0,13
124,44	Щи "Весенние" из капусты свежей с картофелем и шпинатом	250	2,50	13,00	11,25	110,12	0,02	0,02	11,50	0,05	0,00	45,87	30,25	0,09	0,7	38,68	0,25	15,50	0,50
273,07	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-луковым соусом	100	13,25	10,55	22,46	223,17	0,00	0,00	0,00	0,68	0,011	4,88	5,83	0,20	0,088	45,31	0,18	12,27	0,06
21,05	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	4,75	46,65	265,58	0,01	0,030	0	0,00	0,07	17,92	95,25	0,22	0,072	46,74	0,07	33,46	0,70
66112	Кондитерское изделие / Мармелад	20	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,9	34,3	144,2	936,6	0,2	0,3	13,5	0,9	0,1	231,8	312,9	0,5	0,9	152,7	0,5	123,4	4,2

среда

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Si	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
50	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	100	1,81	7,55	8,25	113,78	0,016	0,07	9,20	0,10	0	109,70	81,58	0,02	0,65	13,83	0,03	23,23	1,38
151,54	Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне	250	6,30	5,20	23,87	170,4	0,09	0,08	1,20	0,06	0,027	31,03	80,18	0,1	0,02	9,37	0,03	10,91	1,13
289,39	Птица, порционная запеченая	100	15,43	13,74	1,53	187,74	0,055	0,13	0,83	0,0	0	20,78	139,50	0,01	0,01	19,3	0,044	16,54	1,40
250,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0	0,036	0,04	79,57	193,20	0,06	0,02	78,6	0,10	50,00	1,17
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			45,8	30,2	111,7	921,5	0,7	0,5	12,9	0,2	0,1	266,6	583,2	0,3	0,7	165,1	0,2	129,4	7,9

четверг

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Si	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
10,01	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1,0	5,2	3,6	64,3	0,1	0,11	22,66	0,03	0,00	93,8	35,2	0,00	0,03	16,83	0,03	38,0	0,10
* 7,03 З П	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,083	0,05	38,3	0,0	0,0	49,6	72,3	0,00	0,066	153,4	0,0	12,7	0,9
99,21	Суп овощной "Летний" на бульоне	250	6,22	9,60	11,82	155,75	0,25	0,18	10,48	0,15	0,0	27,87	89,35	0,053	0,71	38,68	0,025	23,38	0,11
436,99	Картофель, тушеный с мясными изделиями	250	13,76	14,78	34,55	331,08	0,24	0,14	3,90	0,09	0,032	32,28	121,68	0,065	0,026	116,36	0,0032	50,72	1,94
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,02	0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			22,4	29,8	87,8	719,8	0,7	0,5	39,5	0,3	0,0	175,5	328,5	0,1	0,8	184,5	0,1	137,3	4,3
			31,7	34,0	100,8	804,8	0,8	0,5	77,8	0,3	0,0	225,1	400,8	0,1	0,8	337,9	0,0	137,3	4,3
<i>Итого за Обед (зимний период)</i>																			

Сезон: осенне-весенний

ПЯТНИЦА

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Si	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
72,26	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,01	0	29,91	44,81	0,15	0,03	24,63	0,02	20,5	0,86
155,35	Суп картофельный с клецками на бульоне	250	6,30	5,20	23,87	170,4	0,09	0,08	1,2	0,06	0,03	31,03	80,18	0,08	0,02	9,37	0,03	10,91	1,13
267,90	Котлета куриная запеченная с овощами	100	18,38	17,81	45,46	379,32	0,088	0,12	0,94	0,08	0,066	34,31	184,7	1,13	0,15	19,07	0,44	40,28	0,98
171,07	Гречка отварная с маслом сливочным	180	9,09	8,70	44,73	268,12	0,31	0,05	0	0,04	0,048	17,04	215,52	0,02	0,00	27,48	0,01	14,40	0,48
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0,0	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			36,9	37,4	162,0	1082,5	0,6	0,44	22,4	0,2	0,141	143,8	632,9	1,5	0,4	294,8	0,494	119,6	5,64