

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МКОУ Оськинская СШ  
 П.В. Потешкин



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (10 ДНЕВНОЕ)  
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МКОУ ОСЬКИНСКАЯ СШ  
 5-11 КЛАССОВ (12-18 ЛЕТ)**

День: первый (понедельник)

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
12	Салат из свежей капусты с р/м	60	1,55	5,01	9,69	87,97	0,06	88	-	-	96	60	32	0,55
268	Котлета говяжья с с/м	80/5	6,8	6,64	7,05	113,6	0,04	-	-	-	11	65	14	-
203	Макароны отварные с с/м	180/7	6,84	4,11	43,74	228,4	0,11	-	0,040	1,5	15,94	55,45	10,16	1,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57,52	-	-	-	-	1	1	-	-
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,8
<b>Обед</b>														
62	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,3	167,25	0,1	-	-	-	45,3			1,27
769	Печень говяжья отварная с соусом	80	5,9	8,21	10,52	133,3	0,14	14,8	-	-	21	12,5	30	1,6
303	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,88	5,03	38,78	222,23	0,07	-	0,04	3,06	21,74	188,44	125,34	4,26
375/ 377	Чай с лимоном	200	0,5	0,05	15,01	57,52	-	-	-	-	1	1	-	0,2
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,98

**День: второй (вторник)**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
52	Салат из свеклы с р/м	60	1,55	5,01	9,69	87,97	0,3	44	-	-	48	30	16	0,4
413.02	Сосиска отварная	80	16,8	17,6	1,3	230,5	0,192	0,8	-	1,28	213,8	508,8	57,0	0,96
21.05	Рис отварной с сливочным маслом	180/7	4,44	4,76	46,66	235,58/	0,050	-	0,050	-	13,00	96,95	31,96	0,70
349,1	Компот из сухофруктов витаминизированный	200/15/ 0,002	0,22	-	24,42	92,46	-	0,2	-	-	22,6	7,7	3,0	0,66
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,8
<b>Обед</b>														
96,35	Суп Рассольник с отварным мясом	250	2,14	7,4	15,8	134,2	0,07	7,12	0,56	1,24	37,17	75,81	23,78	0,98
336	Капуста тушеная с мясом	180	6,8	6,64	7,05	113,6	0,04	-	-	-	11	65	14	1,08
517	Кисель	200	0,11	-	28,08	107,31	-	3,6	-	-	12	16	4,0	0,2
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,98

**День: третий (среда)**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
67	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,2	3,5	6,7	60,9	0,04	7,0	0,90	0,2	26,6	25,6	12,9	0,70
233	Рыба тушеная с овощами	80	17,77	9,32	2,39	163,9	0,18	0,8	0,03	0,1	33,3	10,1	18,42	0,63

280	Напиток лимонный	200	0,2	0,05	15,01	57,52	-	-	-	-	1	1	-	0,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,98
<b>Обед</b>														
102,89	Суп картофельный с горохом с мясным изделием	250	6,0	3,84	20,92	137,0	0,26	8,67	0,00	0,250	52,12	176,43	47,79	0,99
345,24	Каша «Дружба» с м/с	150	4,2	6,0	30,22	184,1	0,17	4,02	0,040	0	152,88	220,2	66,1	0,36
375/ 377	Чай с лимоном	200	0,5	0,05	15,01	57,52	-	-	-	-	1	1	-	0,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,98

**День: четвертый (четверг)**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
386/ 572	Яйцо вареное	20	2,60	1,52	0,62	26,41	0,02	2	0,05	0,27	13,62	31,82	5,06	0,60
3,11	Сыр твердо- мягкий порционно	10	2,3	3,4	-	45,3	-	-	-	0,05	88,00	50,00	3,5	0,1
103	Каша пшеничная молочная с с/м и сахаром	180	6,57	6,11	31,15	205,82	0,16	-	-	-	28	116	42	3,4
693,03	Какао с молоком	200	3,50	3,7	25,50	142,93	0,06	1,60	0,040	0,40	102,60	178,4	24,80	1,00
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,98
186	Кондитерское изделие /Булочка	100	7,44	7,56	47,78	288,89	0,07	0,02	-	-	24,36	-	-	0,87
<b>Обед</b>														
514/ 20	Борщ со свежей капустой, картофелем и отварным мясом	250	2,34	3,01	11,56	79,80	0,06	20,18	0,73	0,25	47,75	56,51	24,49	1,28
441.05	Биточки паровые	80	10,4	11,0	10,6	180,7	0,168	0,3	0,0072	0,008	11,7	131,8	36,3	2,04
250,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	19,56	3,04	43,20	267,33	0,77	0	0,03	0,010	79,57	193,23	75,03	5,98

376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57,52	-	-	-	-	1	1	-	-
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,98

**День: пятый (пятница)**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
244.01	Зеленый горошек овощной	20	4,60	0,24	10,66	60,05	0,16	-	0,01	1,82	23,0	65,8	21,4	-
291,33	Плов с птицей	250	25,79	33,48	56,70	617,05	0,85	4,48	0,46	-	46,14	314,23	67,08	2,89
303,03	Кофейный напиток с сахаром на молоке	200	2,80	3,20	24,66	132,48	0,04	1,30	0,03	0,06	120,40	90,0	14,00	0,12
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,98
<b>Обед</b>														
113	Суп лапша с курицей и зеленью	250	8,54	8,60	23,23	198,7	0,22	5,22	1,02	0,37	43,0	93,95	17,96	1,23
441.01	Котлета мясная	80	10,77	8,69	4,27	137,28	0,06	0,60	0,20	0,016	58,99	147,86	23,89	1,54
21,05	Рис отварной с сл. маслом	150	3,70	3,96	38,88	196,24	0,03	-	0,04	0	14,9	79,4	31,96	0,70
375/ 377	Чай с лимоном	200	0,5	0,05	15,01	57,52	-	-	-	-	1	1	-	0,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,98

**Неделя: 2 День: шестой (понедельник)**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
4	Салат из моркови и изюма с маслом растительным	60	0,567	3,517	12,175	79,6	0,039	1,75	-	-	18,95	-	-	-
233	Рыба тушеная с овощами	80/30	11,08	1,69	2,38	68,3	0,06	-	0,03	-	51	169	36	2,71

250	Гороховое пюре с с/м	150/7	2,13	3,46	17,54	106,3	0,9	-	-	-	89	226	88	7,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57,52	-	-	-	-	1	1	-	-
	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,8
<b>Обед</b>														
102,89	Суп картофельный с горохом и мясом	200	4,8	3,1	16,9	110,6	0,21	7,00	0,001	0,200	42,10	142,5	38,60	0,80
441,01	Котлеты мясные	80	10,77	8,69	4,27	137,28	0,06	0,60	0,20	0,016	58,99	147,86	23,89	1,54
74,05	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,08	6,26	41,68	267,84	0,21	-	-	-	15,53	-	-	5,04
517	Кисель	200	0,11	-	28,08	107,31	-	3,6	-	-	12	16	4,0	0,2
	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,8

**День: седьмой (вторник)**

№ Ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
53.15	Салат из свежей капусты с огурцом на р/м	60	0,77	2,04	2,26	30,97	0,02	19,95	0,01	78,66	25,65	13,62	9,00	0,28
441	Тефтели	80	11,7	14,1	15	229,7	0,16	0,3	0,009	0,01	12,65	138,55	20,29	1,73
21.05	Рис отварной с сливочным маслом	180/7	4,44	4,76	46,66	235,58/	0,050	-	0,050	-	13,00	96,95	31,96	0,70
349	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	-	-	7,5	130,0	6	30	0,5	3,5	42	38	28	3,0
	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	13	0,8
<b>Обед</b>														
124,99	Щи из свежей капусты с мясом отварным	200	1,97	5,18	8,97	88,14	0,02	9,20	0,04	0,08	39,74	24,20	12,40	0,40
204	Макароньы отварные с сыром с с/м	150/20/7	4,38	3,84	19,26	129	0,44	-	-	-	0,2	-	-	0,4
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57,52	-	-	-	-	1	1	-	-
	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,8

**День: восьмой (среда)**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
529	Овощи порционно/ помидор	30	0,32	0,06	1,32	6,8	0,02	7,3	0,27	1,41	18,3	22,8	7,7	0,30
769	Печень говяжья отварная с соусом	80	5,9	8,21	10,52	133,3	0,14	-	-	-	32	140	38	3,2
312	Картофельное пюре с с/м	180/7	3,95	8,47	26,65	191,97	0,19	31,33	0,12	1,8	51,05	117,3	39,67	1,43
376	Чай с сахаром	200	-	-	7,5	130,0	6	30	0,5	3,5	42	38	28	3,0
	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	08
186	Кондитерское изделие /Булочка	100	7,44	7,56	47,78	288,89	0,07	0,02	-	-	24,36	-	-	0,87
<b>Обед</b>														
79	Суп полевой с отварным мясом	250	1,5	5,9	92	167,25	0,1	-	-	-	45,3			1,27
441,01	Котлеты мясные	80	10,77	8,69	4,27	137,28	0,06	0,60	0,20	0,016	58,99	147,86	23,89	1,54
21.05	Рис отварной с сливочным маслом	180/7	4,44	4,76	46,66	235,58/	0,050	-	0,050	-	13,00	96,95	31,96	0,70
280	Напиток лимонный	200	0,2	0,05	15,01	57,52	-	-	-	-	1	1	-	0,1
	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,8

**День: девятый (четверг)**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
67	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,2	3,5	6,7	60,9	0,04	7,0	0,90	0,2	26,6	25,6	12,9	0,70
288,20	Птица, порционно запеченная	100	21.1	12.08	0,19	193,88	0,10	0,03	-	-	21,6	1,78	18,98	2,06
74,05	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,08	6,26	41,68	267,84	0,21	-	-	-	15,53	-	-	5,04
303,03	Кофейный напиток с сахаром на молоке	200	2,80	3,20	24,66	132,48	0,04	1,30	0,03	0,06	120,40	90,0	14,00	0,12

	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,8
<b>Обед</b>														
514.201	Борщ со свежей капустой, картофелем и отварным мясом	250	2,34	3,01	11,56	79,80	0,06	20,18	0,73	0,25	47,75	56,51	24,49	1,28
345,24	Каша «Дружба» молочная с с/м и сахаром	180	4,2	6	30,22	184,1	0,17	4,02	0,040	0	152,88	220,2	66,1	0,36
375/377	Чай с лимоном	200	0,5	0,05	15,01	57,52	-	-	-	-	1	1	-	0,2
	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,8

**День: десятый (пятница)**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
340,12	Холодная закуска: Овощи порционно/ Огурец	30	0,24	0,03	0,75	4,04	0,009	3	0,003	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
413.02	Сосиска отварная	80	16,8	17,6	1,3	355,90	0,09	0,48	0,22	1,8	143,7	290,6	48,51	1,31
203	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	228,4	0,11	-	0,040	1,5	15,94	55,45	10,16	1,03
303,03	Кофейный напиток с сахаром на молоке	200	2,80	3,20	24,66	132,48	0,04	1,30	0,03	0,06	120,40	90,0	14,00	0,12
	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,8
<b>Обед</b>														
113	Суп лапша с курицей и зеленью	250	8,54	8,60	23,23	198,7	0,22	5,22	1,02	0,37	43,0	93,95	17,96	1,23
441,01	Котлеты мясные	80	10,77	8,69	4,27	137,28	0,06	0,60	0,20	0,016	58,99	147,86	23,89	1,54
336	Капуста тушеная с мясом	180	6,8	6,64	7,05	113,6	0,04	-	-	-	11	65	14	1,08
280	Напиток лимонный	200	0,2	0,05	15,01	57,52	-	-	-	-	1	1	-	0,2
	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,8