

Утверждаю:

Председателем правления
Спас - Деменского райпо
Ермаченковым В.В
Спас-Деменского райпо

Ермаченков В.В



Составления примерного меню и пищевой ценности
приготавливаемых блюд

День: Понедельник 01.03.2021г

Неделя: первая

Сезон: Весенний

Возрастная категория: с 7 лет и до 11 лет

Согласовано:

МКОУ СОШ № 1
г. Спас - Деменска
Спас Деменского района
Калужской области
Рякова О.В



СанПиН 2,3/2,4,3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
332, 333	Макароны с сыром	150/10	5,52	8,1	35,25	250	0,01				8	23	5
693	Какао	200	4,7	5,0	31,8	188	0,01	1,3	3	0	36		
767	Булочка ванильная	50	4,05	1,55	26,3	137,5							
469	Котлета куриная	100г	20,7	22,4	10	327							
138	Суп домашний с рисом и консервами	250	1,8	5,2	16,5	122							
511	Гарнир рис	150	2,4	3,5	25,8	109					10		18
	Салат картофельный с зеленым горошком	100											
639	Компот	200	3,9		27	106		1,8			16		8
	Хлеб	56	6,5	2,4	8,5	130							
			49,57	48,15	181,15	1369,5	0,02	3,1	3		70	23	31

Составления примерного меню и пищевой ценности
приготавливаемых блюд

День: вторник 02.03.2021г

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7 лет и до 11лет

N рец.	Прием пищи, наименовани е блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
302	Каша манная	200/10/10	3	8,2	20	172							
736, 738	Пирожки печенные	50	4,0	7,5	26	171,5							
684, 685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58							
153	Суп картофельны й фрикаделька ми	250	2,0	2,4	14,8	90		0,4			69		43
112, 137	Фрикадельки	25	8,6	6,9	4,4	105							
451	Шницель	100/30	13,9	6,5	4,0	132							
587 2кол	Соус основной	30	0,05	0,09		49							
520, 2кол	Пюре картофельное	150	2,1	5,5	17,5	126	0,1	3,7	3		27	56	20
71	Винегрет овощной	100	0,2		15	124		64			114		28
	Хлеб	56	6,5	2,4	8,5	130					12	8	6
684, 685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58							
			81,45	120,94	261,1 4	1476,64	0,1	68,1	3		290, 1	64	97

Составления примерного меню и пищевой ценности
приготавливаемых блюд

День: среда 03.03.2021г

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7 лет и до 11 лет

N рец.	Прием пищи, наименован ие блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
510, 511	Каша рисовая	200/10/10	3,9	2,5	23,1	138							
639	Компот	200	3,9		27	106		1,8			16		8
	Плюшка	50	4,0	7,5	26	171,5							
148	Суп лапша- домашняя	250	2	4,3	10	180	0,35	20,5			65	186	25
118 7	Цыпленок отварной	100	15,7	8,9	0,4	144	0,12	2,0	30		24	2	44
332, 333	Макароны отварные	150	5,52	10,86	6,0	244	0,01				8	23	5
16	Салат из свежей моркови	100	2,6	3,1	48	63							
694, 685	Чай с сахар	200	0,2		15	58					12	8	6
	Хлеб	56	6,5	2,4	8,5	130							
			44,32	39,56	164	1234,5	0,48	24,3	30		125	219	88

Составления примерного меню и пищевой ценности
приготавливаемых блюд

День: четверг 04.03.2021г

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7 лет и до 11лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	М г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
323	Каша пшеничная молочная сахаром маслом	200/10/10	4.5	6.15	24.9	178.5							
	Булочка сыром	50	4.0	7.5	26	171.5							
684, 685	Чай с сахар	200	0.2		15	58					12	8	6
132	Рассольник	250	3	4.5	20.1	135	0.01	4.7			18	2	33
451	Котлета из говядины	100/30	13,9	6,5	4,0	132							
587, 2кол	Соус основной	30	0,05	0,09		49							
520	Пюре картофельное	150	2.1	5.5	17.5	126	0.1	3.7	3		27	56	20
534	Капуста тушеная	100	5.4	14.2	7.2	178	0.03	6.6			117	29	28
684	Чай	200	0	0	30.6	118	0	6	0	0	22	0	6
	Хлеб	56	6.5	2.4	8.5	130							
			39.65	46,84	128,9	1097,5	0,14	21	3		196	95	93

Составления примерного меню и пищевой ценности
приготавливаемых блюд

День: пятница 05.03.2021г
Неделя: первая
Сезон: Весенний
Возрастная категория: с 7 лет и до 11лет

N рец.	Прием пищи, наименовани е блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
366	Запеканка	150/15	17.1	12.2	15.2	244	0.05	0.3	20		113	183	23
684, 685	Чай с сахар	200	0.2		15	58					12	8	6
139	Суп картофельны й с горохом	250	6.2	5.6	22.3	167	0.036	0.4			33	131	19
388	Котлета рыбная	100	3,5	4,7	10,7	97	0,003	18			64	40	24
587,2 кол	Ссус основной	30	0,05	0,09		49							
508	Гречка отварная	150	8,7	7,8	1,26	420	0.01	0,2	0,01		18	86	49
19	Салат из помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85		21, 3					
684, 685	Чай с сахар	200	0.2		15	58					12	8	6
	Хлеб	56	6,5	2,4	8,5	130							
			43,35	39,89	91,86	1308	0,099	40,2	20,0 1		252	456	127

Составления примерного меню и пищевой ценности
приготавливаемых блюд

День: вторник 09.03.2021г

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7 лет и до 11лет

N реп.	Прием пищи, наименовани е блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
302	Каша манная	200/10/10	2,25	8,2	20	172							
	Глюшка	50	4,0	7,5	26	171,5							
693	Какао	200	4,7	5,0	31,8	188	0,01	1,3	3	0	36		
124	Щи из свежей капусты	250	2,4	5,2	10,3	100		125			55		23
451	Щницель	100/30	13,9	6,5	4,0	132							
587 2кол	Соус основной	30	0,05	0,09		49							
511	Рис отварной	150	2,4	3,5	25,8	109					10		18
	Салат «Витаминный »	100	1,4	5,1	8,9	88	35						
	Хлеб	56	6,5	2,4	8,5	130					12	8	6
684, 685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58							
			37,8	43,49	150,3	1197,5	35,01	126,3	3		113	8	47

Составления примерного меню и пищевой ценности
приготавливаемых блюд

День: Среда 10.03.2021г

Неделя: вторая

Сезон: Весенний

Возрастная категория: с 7 лет и до 11лет

N рец.	Прием пищи, наименовани е блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
510	Каша гречневая с маслом и сахаром	200/10/10	8.7	7.8	42.6	279	0.08				12	72	49
684, 685	Чай с сахар	200	0.2		15	58					12	8	6
767	Булка ванильная	50	4.0	7.5	26	171.5							
148	Суп лапша- домашняя	250	2	4.3	10	180	0.35	20.5			65	186	25
462	Тефтели.	120/30	5.52	10.86	6.0	82	0.024	0.54				65.4	11.4
587 2кол	Соус основной	30	0,05	0,09		49							
520	Картофельно е пюре	150	2,1	5,5	17,5	126					10		18
50	Салат из свеклы с сыром	100	5,4	14,2	7,2	178	0,03	6,6			117	29	28
684, 685	Чай с сахар	200	0.2		15	58					12	8	6
	Хлеб	56	6,5	2,4	8,5	130							
			34,67	52,65	147,5	1032,5	0,485	27,64			228	368, 4	143, 4

Составления примерного меню и пищевой ценности
приготавливаемых блюд

День: Четверг 11.03.2021
Неделя: вторая
Сезон: весенний
Возрастная категория: с 7 лет и до 11 лет

N рец.	Прием пищи, наименован ие блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
323	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом	200/10/10	4,5	6,15	24,9	178,5							
	Булочка сыром	с 50	4,0	7,5	26	171,5							
684,6 85	Чай с сахар	200	0,2		15	58					12	8	6
110	Борщ свежей капусты	из 250	3,9	4,3	16	118	0,01	6,4			22	12 4	13
469	Котлета куриная	100г	20,7	22,4	10	327							
332	Гарнир макарон отварные	150	5,52	10,86	6,0	244	0,01				8	23	5
19	Салат свежих помидоров	из 100	0,9	7,1	3,9	85		21, 3					
648	Кисель	200	0	0	30,6	118	0	6	0	0	22	0	6
	Хлеб	56	6,5	2,4	8,5	130							
			46,22	60,71		1276,4	0,02	33,7			64	15 5	30

Составления примерного меню и пищевой ценности
приготавливаемых блюд

День: Пятница 12.03.2021г

Неделя: Вторая

Сезон: Весенний

Возрастная категория: с 7 лет и до 11лет

N рец.	Прием пищи, наименовани е блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	М г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Таб. 40	Каша геркулесовая	200/10/10	5.6	10.4	26.4	28	0.14				38	140	38
767	Булка ванильная	50	4.0	7.5	26	171.5							
648	Кисель	200	0	0	30.6	118	0	6	0	0	22	0	6
132	Рассольник	250	3	4.5	20,1	135	0,01	4,7			18	2	33
520	Пюре картофельно е	150	2,1	5,5	17,5	126	0,1	3,7	3		27	56	20
118 7	Цыпленок отварной	100г	15,7	8,9	0,4	144	0,12	2,0	30		24	2	44
71	Винегрет овощной	100г	0,2		15	124		64			114		28
639	Компот	200	3,9		27	106		1,8			16		8
	Хлеб	56	6.5	2.4	8.5	130							
			41	28,8	171,5	1082,5	0,037	82,2	33		259	200	18 7

Составления примерного меню и пищевой ценности
приготавливаемых блюд.

День: Понедельник 15.03.2021г

Неделя: Третья

Сезон: Весенний

Возрастная категория: с 7 лет и до 11лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
332, 333	Макароны с сыром	150/10	5,52	8.1	35.25	250	0,01				8	23	5
693	Какао	200	4,7	5,0	31,8	188	0,01	1,3	3	0	36		
767	Булочка ванильная	50	4,05	1,55	26,3	137,5							
469	Котлета куриная	100г	20,7	22,4	10	327							
138	Суп домашний рисом консервами	250	1.8	5.2	16.5	122							
511	Гарнир рис	150	2.4	3,5	25,8	109					10		18
	Салат картофельный с зеленым горошком	100											
639	Компот	200	3,9		27	106		1,8			16		8
	Хлеб	56	6,5	2,4	8,5	130							
			49,57	48,15	181,15	1369,5	0,02	3,1	3		70	23	31

Составления примерного меню и пищевой ценности
приготавливаемых блюд

День: вторник 16.03.2021г

Неделя: третья

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7 лет и до 11лет

N реп.	Прием пищи, наименовани е блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
302	Каша манная	200/10/10	3	8,2	20	172							
736, 738	Тирожки печенные	50	4,0	7,5	26	171,5							
684, 685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58							
153	Суп картофельны й с фрикаделька ми	250	2,0	2,4	14,8	90		0,4			69		43
112, 137	Фрикадельки	25	8,6	6,9	4,4	105							
451	Щицель	100/30	13,9	6,5	4,0	132							
587 2кол	Соус основной	30	0,05	0,09		49							
520, 2кол	Пюре картофельное	150	2,1	5,5	17,5	126	0,1	3,7	3		27	56	20
71	Винегрет овощной	100	0,2		15	124		64			114		28
	Хлеб	56	6,5	2,4	8,5	130					12	8	6
684, 685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58							
			81,45	120,94	261,1 4	1476,64	0,1	68,1	3		290, 1	64	97

Составления примерного меню и пищевой ценности
приготавливаемых блюд

День: среда 17.03.2021г

Неделя: третья

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7 лет и до 11лет

N рец.	Прием пищи, наименован ие блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
510, 511	Каша рисовая	200/10/10	3.9	2.5	23.1	138							
639	Компот	200	3.9		27	106							
	Плюшка	50	4.0	7.5	26	171.5		1,8			16		8
148	Суп лапша- домашняя	250	2	4.3	10	180	0.35	20.5			65	186	25
118 7	Цыпленок отварной	100	15.7	8.9	0.4	144	0.12	2.0	30		24	2	44
332, 333	Макароны отварные	150	5,52	10,86	6,0	244	0,01				8	23	5
16	Салат из свежей моркови	100	2.6	3.1	48	63							
694, 685	Чай с сахар	200	0.2		15	58					12	8	6
	Хлеб	56	6,5	2,4	8,5	130							
			44,32	39,56	164	1234,5	0,48	24,3	30		125	219	88

Составления примерного меню и пищевой ценности
приготавливаемых блюд

День: четверг 18.03.2021г

Неделя: третья

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7 лет и до 11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	М г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
323	Каша пшеничная с молочной сахаром маслом	200/10/10	4.5	6.15	24.9	178.5							
	Булочка сыром	50	4.0	7.5	26	171.5							
684, 685	Чай с сахар	200	0.2		15	58					12	8	6
132	Рассольник	250	3	4.5	20.1	135	0.01	4.7			18	2	33
451	Котлета из говядины	100/30	13.9	6.5	4.0	132							
587, 2кол	Соус основной	30	0,05	0,09		49							
520	Пюре картофельное	150	2.1	5.5	17.5	126	0.1	3.7	3		27	56	20
50	Салат из свеклы с сыром	100	5.4	14.2	7.2	178	0.03	6.6			117	29	28
684	Чай	200	0	0	30.6	118	0	6	0	0	22	0	6
	Хлеб	56	6.5	2.4	8.5	130							
			39.65	46,84	128,9	1097,5	0,14	21	3		196	95	93

Составления примерного меню и пищевой ценности
приготавливаемых блюд

День: пятница 19.03.2021г

Неделя: третья

Сезон: Весенний

Возрастная категория: с 7 лет и до 11лет

N рец.	Прием пищи, наименовани е блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Запеканка	150/15	17.1	12.2	15.2	244							
684, 685	Чай с сахар	200	0.2		15	58	0.05	0.3	20		113	183	23
139	Суп картофельны й с горохом	250	6.2	5.6	22.3	167	0.036	0.4			12	8	6
388	Котлета рыбная	100	3,5	4,7	10,7	97	0,003	18			33	131	19
											64	40	24
587,2 кол	Соус основной	30	0,05	0,09		49							
508	Гречка отварная	150	8,7	7,8	1,26	420	0.01	0,2	0,01		18	86	49
19	Салат из помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85							
684, 685	Чай с сахар	200	0.2		15	58		21, 3					
	Хлеб	56	6,5	2,4	8,5	130					12	8	6
			43,35	39,89	91,86	1308	0,099	40,2	20,0 1		252	456	127

Составления примерного меню и пищевой ценности
приготавливаемых блюд

День: понедельник 29.03.2021г

Неделя: пятая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7 лет и до 11лет

N реп.	Прием пищи, наименовани е блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
302	Каша манная	200/10/10	3	8,2	20	172							
736, 738	Пирожки печенные	50	4,0	7,5	26	171,5							
684, 685	Чай сахаром	с 200	0,2		15	58							
153	Суп картофельны й фрикаделька ми	с 250	2,0	2,4	14,8	90		0,4			69		43
112, 137	Фрикадельки	25	8,6	6,9	4,4	105							
451	Шницель	100/30	13,9	6,5	4,0	132							
587 2кол	Соус основной	30	0,05	0,09		49							
520, 2кол	Пюре картофельное	150	2,1	5,5	17,5	126	0,1	3,7	3		27	56	20
71	Салат свощной	100	0,2		15	124		64			114		28
	Хлеб	56	6,5	2,4	8,5	130					12	8	6
684, 685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58							
			81,45	120,94	261,1 4	1476,64	0,1	68,1	3		290, 1	64	97

Составления примерного меню и пищевой ценности
приготавливаемых блюд

День: Вторник 30.03.2021г
Неделя: третья
Сезон: весенний
Возрастная категория: с 7 лет и до 11лет

N реп.	Прием пищи, наименован ие блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
510, 511	Каша рисовая	200/10/10	3,9	2,5	23,1	138							
639	Компот	200	3,9		27	106		1,8			16		8
	Плюшка	50	4,0	7,5	26	171,5							
148	Суп лапша- домашняя	250	2	4,3	10	180	0,35	20,5			65	186	25
118 7	Цыпленок отварной	100	15,7	8,9	0,4	144	0,12	2,0	30		24	2	44
332, 333	Макароны отварные	150	5,52	10,86	6,0	244	0,01				8	23	5
16	Салат из свежей моркови	100	2,6	3,1	48	63							
694, 685	Чай с сахар	200	0,2		15	58					12	8	6
	Хлеб	56	6,5	2,4	8,5	130							
			44,32	39,56	164	1234,5	0,48	24,3	30		125	219	88

Составления примерного меню и пищевой ценности
приготавливаемых блюд

День: среда 31.03.2021г

Неделя: пятая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7 лет и до 11лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	М г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
323	Каша пшеничная молочная сахаром маслом	200/10/10	4.5	6.15	24.9	178.5							
	Булочка сыром	с 50	4.0	7.5	26	171.5							
684, 685	Чай с сахар	200	0.2		15	58					12	8	6
132	Рассольник	250	3	4.5	20.1	135	0.01	4.7					
451	Котлета из говядины	100/30	13,9	6,5	4,0	132					18	2	33
587, 2кол	Соус основной	30	0,05	0,09		49							
520	Пюре картофельное	150	2.1	5.5	17.5	126	0.1	3.7	3		27	56	20
534	Капуста тушеная	100	5.4	14.2	7.2	178	0.03	6.6			117	29	28
684	Чай	200	0	0	30.6	118	0	6	0	0	22	0	6
	Хлеб	56	6.5	2.4	8.5	130							
			39.65	46.84	128,9	1097,5	0,14	21	3		196	95	93