

Утверждаю:
 Председатель правления
 Ермаченков В.В
 Спас - Деменского райпо

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

Ермаченков В.В



Составления примерного меню и пищевой ценности
 приготавливаемых блюд.

День: понедельник 01.03.2021г
 Неделя: первая
 Сезон: весенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

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
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	6,5	9,5	8,9	156			3				
639	Компот	200	3,9		27	106		1,8			16		8
	Хлеб	56	6,5	2,4	8,5	130							
			41,8	43	96,7	950		1,8	3		26		26

Составления примерного меню и пищевой ценности
приготавливаемых блюд

День: вторник 02.03.2021г

Неделя: первая

Сезон: Весенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

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	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
153	Суп картофельный с фрикаделькам и	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							
			33,55	23,79	79,2	814	0,1	68,1	3		286	64	97

Составления примерного меню и пищевой ценности
приготавливаемых блюд

День: среда 03.03.2021г

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 11лет и старше

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	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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 свежих огурцов	100	2,6	3,1	48	63							
684. 685	Чай с сахар	200	0,2		15	58					12	8	6
	Хлеб	56	6,5	2,4	8,5	130							
			32,52	29,56	87,9	819	0,48	22,5	30		109	219	80

Составления примерного меню и пищевой ценности
приготавливаемых блюд

День: четверг 04.03.2021г
Неделя: первая
Сезон: весенний
Возрастная категория: с 11лет и старше

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
132	Расольник	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	Калуста 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							
			27,95	33,19	87,9	868	0,14	21	3		184	87	87

Составления примерного меню и пищевой ценности
приготавливаемых блюд

День: пятница 05.03.2021г

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 11лет и старше

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	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
139	Суп картофельный 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. 2кол	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		21, 3					
684. 685	Чай с сахар	200	0,2		15	58					12	8	6
	Хлеб	56	6,5	2,4	8,5	130							
			26,05	27,69	61,66	1006	0,049	39,9	0,01		127	265	98

Составления примерного меню и пищевой ценности
приготавливаемых блюд

День: вторник 09.03.2021г

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 11лет и старше

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
124	Щи из свежей капусты	250	2,4	5,2	10,3	100		125			55		23
451	Шницель	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							
			26,85	22,79	72,5	666	35,	125			77	8	47

Составления примерного меню и пищевой ценности
приготавливаемых блюд

День: среда 10.03.2021г

Неделя: вторая

Сезон: Весенний

Возрастная категория: с 11лет и старше

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
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	Соус основной	30	0,05	0,09		49							
2 кол													
520	Картофельн ое 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							
			21,77	37,35	64,2	803	0,404	27,64			204	288, 4	88,4

Составления примерного меню и пищевой ценности
приготавливаемых блюд

День: Четверг 11.03.2021г

Неделя: вторая

Сезон: Весенний

Возрастная категория: с 11лет и старше

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	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
110	Борщ из свежей капусты	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 макароны отварные	150	5,52	10,86	6,0	244	0,01				8	23	5
19	Салат из свежих помидоров	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							
			37,52	47,06	75	1022	0,02	33,7			52	14 7	24

Составления примерного меню и пищевой ценности
приготавливаемых блюд

День: пятница 12.03.2021г

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 11лет и старше

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
132	Рассольник	250	3	4,5	20,1	135							
520	Пюре картофельное	150	2,1	5,5	17,5	126	0,01	4,7			18	2	33
1187	Цыпленок отварной	100г	15,7	8,9	0,4	144	0,12	3,7	3		27	56	20
71	Винегрет овощной	100г	0,2		15	124		2,0	30		24	2	44
639	Компот	200	3,9		27	106		64			114		28
	Хлеб	56	6,5	2,4	8,5	130		1,8			16		8
			31,4	21,3	88,5	765	0,23	76,2	33		199	60	133

Составления примерного меню и пищевой ценности
приготавливаемых блюд.

День: понедельник 15.03.2021г

Неделя: третья

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь 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
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 картофельны й с зеленым горошком	100	6,5	9,5	8,9	156			3				
639	Компот	200	3,9		27	106		1,8			16		8
	Хлеб	56	6,5	2,4	8,5	130							
			41,8	43	96,7	950		1,8	3		26		26

Составления примерного меню и пищевой ценности
приготавливаемых блюд

День: вторник 16.03.2021г

Неделя: третья

Сезон: Весенний

Возрастная категория: с 11лет и старше

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	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
153	Суп картофельный с фрикаделькам и	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							
			33,55	23,79	79,2	814	0,1	68,1	3		286	64	97

Составления примерного меню и пищевой ценности
приготавливаемых блюд

День: среда 17.03.2021г

Неделя: третья

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

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	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
148	Суп лапша- домашняя	250	2	4,3	10	180	0,35	20,5			65	136	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 свежих огурцов	100	2,6	3,1	48	63							
684. 685	Чай с сахар	200	0,2		15	58					12	8	6
	Хлеб	56	6,5	2,4	8,5	130							
			32,52	29,56	87,9	819	0,48	22,5	30		109	219	80

Составления примерного меню и пищевой ценности
приготавливаемых блюд

День: четверг 18.03.2021г

Неделя: третья

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 11лет и старше

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
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							
			27,95	33,19	87,9	868	0,14	21	3		184	87	87

Составления примерного меню и пищевой ценности
приготавливаемых блюд

День: пятница 19.03.2021г
Неделя: третья
Сезон: весенний
Возрастная категория: с 11лет и старше

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	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
139	Суп картофельный 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. 2кол	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		21, 3					
684. 685	Чай с сахар	200	0,2		15	58					12	8	6
	Хлеб	56	6,5	2,4	8,5	130							
			26,05	27,69	61,66	1006	0,049	39,9	0,01		127	265	98

Составления примерного меню и пищевой ценности
приготавливаемых блюд

День: понедельник 29.03.2021г

Неделя: пятая

Сезон: Весенний

Возрастная категория: с 11лет и старше

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	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
153	Суп картофельный с фрикаделькам и	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							
			33,55	23,79	79,2	814	0,1	68,1	3		286	64	97

Составления примерного меню и пищевой ценности
приготавливаемых блюд

День: Вторник 30.03.2021г
Неделя: пятая
Сезон: весенний
Возрастная категория: с 11лет и старше

№ 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	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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 свежих огурцов	100	2,6	3,1	48	63							
684. 685	Чай с сахар	200	0,2		15	58					12	8	6
	Хлеб	56	6,5	2,4	8,5	130							
			32,52	29,56	87,9	819	0,48	22,5	30		109	219	80

Составления примерного меню и пищевой ценности
приготавливаемых блюд

День: среда 31.03.2021г

Неделя: пятая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

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
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							
			27,95	33,19	87,9	868	0,14	21	3		184	87	87