

«Утверждаю»

Директор МБОУ ООШ №11 г. Ливны

Т.Н. Шерстнева

2021 г.

«26»

08

пр. № 68 от 26.08.2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для школьных столовых

МБОУ ООШ №11 г. ЛИВНЫ В 2022 ГОДУ

(дошкольная группа)

№ п/п	Приём пищи наименование блюда	№ т/к	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины				Минеральные ценности (мг)			
				Б	Ж	У		В I	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 1															
1	Каша рисовая молочная	189	200	6,0	5,8	43,5	302,0	0,05	0,2	0,2		77	195	19	1,8
2	Батон с маслом и сыром	41/42	25/10/20	6,51	14,85	12,85	212,8	0,07		52,0		186,5	134,0	20,0	0,8
3	Кофейный напиток	258	180	0,14	2,4	9,0	53,1					5,76			0,54
			435	12,65	23,05	56,44	568	0,12	0,2	52,2	0,04	269	329	39	3,0
	Завтрак 2														
1	сок		100	0,5		11,0	47,0	0,02	2,0		0,01	19,0	10,0	16,0	0,3
Обед															
1	Суп полевой на курином бульоне	79	200	1,67	2,6	18,13	113,33	0,09	0,6			26,96	211,2	26,96	1,6
2	Курица отварная	637	80	16,88	10,88		165	0,03		16,0		31,2	114,4	16	1,44
3	Тушеная капуста	336	130	2,0	5,61	30	185,05	0,2	27,3	27,3		19,0	104	38,12	1,5
4	Сок натуральный	399	180	0,9		18,18	82,8	0,03	3,6		0,18	34,0	15,3	29,0	0,72
5	Хлеб		50	3,05	0,6	19,95	99	0,08				18,0			1,95
6	Батон йодированный		30	2,25	0,9	15,3	78,0	0,06				10,0	33,0	13,0	0,6
			670	27,0	21,0	88,0	724,0	0,49	32,0	43,0	0,18	125,0	478	123,0	8,0

[illegible]

№ п/п	Приём пищи наименование блюда	№ т/к	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины				Минеральные ценности (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 1															
	День: Вторник															
	Завтрак 1															
1	Каша манная молочная	81	200	5,9	7,7	30,3	174,0	0,08				67,0		139,0	0,23	
2	Булка с маслом	41	25/10	1,87	9,0	12,85	140,0	0,03	1,87	59,0		6,87	29,56	10,12	0,5	
3	Чай с сахаром	943	180	0,18		12,6	25,2					5,4			0,36	
	Завтрак 2															
1	Апельсин		100	0,48	0,11	27,39	110,0	0,02	32,0			18,0			0,17	
	Обед															
1	Соленый огурец		40			2,6	46	0,01	2,1				2,3	9,3		
2	Суп с мясными фрикадельками	52	200	6,0	6,47	12,87	118,8	0,17	9,6		0,24	79,5	110,0	38,0	41,55	
3	Плов с мясом	191	200	10,68	14,32	27,12	2963,93	0,13	Сл.			32,73	146,67	42,83	1,7	
4	Компот с сухофруктами	868	180	0,03	0	22,28	84,78	Сл.	0,97			5,76	3,24	0	0,16	
5	Хлеб		50	3,05	0,6	19,95	108	0,09				21,0			2,34	
6	Батон йодированный		30	2,25	0,9	15,3	78,0	0,06				10,0	33,0	13,0	0,6	
				30,48	31,44	102,81	938,73	0,54	13,08		0,3	185,87	394,1	124,75	57,61	

[illegible]

№ п/п	Приём пищи наименование блюда	№ т/к	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины					Минеральные ценности (мг)				
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	Неделя 1																
	День: Среда																
Завтрак																	
1	Каша молочная «Дружба»	3	200	6,2	8,6	32,0	310	0,08	1,3	0,08		126,6	140,4	30,6		0,6	
2	Кофейный напиток	258	180	0,14	2,4	9,0	53,1					5,76				0,54	
3	Батон с маслом	41	25/10	1,87	9,0	12,85	140,0	0,03	1,87	59,0		6,87	29,56	10,12	0,5		
			415	8,08	20,0	53,85	503,1	0,11	3,17	59,08		139,23	169,96	40,72	1,64		
	Завтрак 2																
1	Банан		100	1,5		11,0	46,0	0,04	10,0	0,12	0,05	8	28	42	0,6		
Обед																	
1	Рассольник с мясом со сметаной	89	200/10	1,6	4,53	12,87	101,33	0,02	3,4	0,02		34,2	29,9	31,0	1,14		
2	Жаркое по-домашнему	436	200	34,42	9,28	27,44	331,26	0,26	11,22	30,0	0,23	38,88	421,26	82,12	5,05		
3	Компот с сухофруктами	868	180	0,03	0	22,28	84,78	Сл.	0,97			5,76	3,24	0	0,16		
4	Хлеб		50	3,05	0,6	19,95	99,0	0,08				18,0			1,95		
5	Батон йодированный		30	2,25	0,9	15,3	78,0	0,06				10,0	33,0	13,0	0,6		
			670	41,0	15,31	97,84	694,34	0,42	15,59	30,02	0,23	106,84	487,4	126,12	8,9		

[illegible]

№ п/п	Приём пищи наименование блюда	№ т/к	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные ценности (мг)					
				Б	Ж	У		В 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 1															
	День: Четверг															
Завтрак 1																
1	Каша гречневая молочная	184	200	8,98	9,37	35,51	262,68	0,18	1,32	0,05	0,53	128,04	233,63	112,2	3,96	
2	Батон с маслом	41	25/10	1,87	9,0	12,85	140,0	0,03	1,87	59,0		6,87	29,56	10,12	0,5	
3	Чай с сахаром	943	180	0,18		12,6	25,2					5,4			0,36	
			415	11,03	18,37	60,96	427,88	0,21	3,19	59,05	0,53	140,67	263,19	122,32	4,82	
	Завтрак 2			25,5	23,59	63,74	629,8	0,3				463,8	592,2	128,2	5,35	
	Сок		100	0,5		11,0	47,0	0,02	2,0		0,01	19,0	10,0	16,0	0,3	
Обед																
1	Суп рисовый с мясом	43	200	1,7	2,6	18,1	113,0	0,09	0,6			26,96	211,2	26,96	1,6	
2	Котлета рыбная	255	80	11,99	4,05	7,67	115	0,06	0,82	21,0		47,3	157,7	21,1	0,59	
3	Свекла тушеная	59	120	1,95	3,6	9,8	82,25	0,02	1,52			41,06	49,25	22,45	1,7	
4	Напиток из сока с сахаром	262	180	0,22		13,77	72,0		1,8	Сл.		7,56	8,1	4,5	0,18	
5	Хлеб		50	3,05	0,6	19,95	99,0	0,08				18,0			1,95	
6	Батон йодированный		30	2,25	0,9	15,3	78,0	0,06				10,0	33,0	13,0	0,6	
			660	21,16	11,75	84,59	559,25	0,31	4,74	21,0		1509,8	459,25	88,01	6,62	
												8				

[illegible]

№ п/п	Приём пищи наименование блюда	№ т/к	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины				Минеральные ценности (мг)				
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 1															
	День: Пятница															
Завтрак 1																
1	Оладьи из печени	76	70	4,97	5,05	3,82	110,9	0,09	8,04			13,5			2,1	
2	Картофельное пюре	694	130	2,82	4,05	6,97	107,38	0,09	2,72	0,08		47,73	71,07	20,22	0,64	
3	Какао на молоке	433	180	2,61	2,25	22,32	120,32	0,04	0,9	0,01		108,9	81,0	12,6	0,9	
4	Батон		20	1,5	0,6	10,2	52,0	0,03				5,0	16,5	6,5	0,3	
			400	11,9	11,95	43,31	390,6	0,25	11,66	0,09		175,13	168,57	39,32	3,94	
	Завтрак 2															
1	Яблоко		100	0,4		9,8	46	0,01	13	0,03	0,03	16	11	9	2,2	
Обед																
1	Щи на мясном бульоне со сметаной	187	200/10	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77			34,66	38,1	17,8	0,64	
2	Отварная рыба	07001	70	12,48	0,65	0,31	104,41		0,28			31,0	206,32	13,88	0,01	
3	Гречка рассыпчатая	679	130	6,46	4,86	31,06	199,72	0,15		0,01		11,25	180,7	58,5	3,42	
4	Батон		30	2,25	0,9	15,3	78,0	0,06				10,0	33,0	13,0	0,6	
5	Хлеб		50	3,05	0,6	19,95	99	0,08				18,0			1,95	
6	Компот с сухофруктами	868	180	0,34	0	22,28	84,78	Сл.	0,97			5,76	3,24	0	0,16	
				25,98	10,92	95,69	633,71	0,34	16,02	0,01	0,04	110,67	461,36	103,18	6,78	

[illegible]

№ п/п	Приём пищи наименование блюда	№ т/к	Масса порции (г)	Пищевые вещества				Энерг. Ценность (ккал)	Витамины				Минеральные ценности (мг)				
				Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 2																
	День: Понедельник																
	Завтрак 1																
1	Каша пшенная молочная	189	200	7,39	9,11	32,21		241,56	0,16	1,32	0,5	0,13	145,2	182,16	47,52	2,64	
2	Кофейный напиток	258	180	0,14	2,4	9,0		53,1					5,76			0,54	
3	Батон с маслом и сыром	41/42	25/10/20	6,51	14,85	12,85		212,8	0,07		52,0		186,5	134,0	20,0	0,8	
	Завтрак 2		435	14,04	26,36	54,06		507,46	0,23	1,32	52,5	0,13	337,46	316,16	67,52	3,98	
5	Банан		100	1,5		11,0		46,0	0,04	10,0	0,12	0,05	8	28	42	0,6	
	Обед																
2	Суп с вермишелью на курином бульоне	39	200	1,67	2,6	18,13		120	0,08	6,64			24,0	107,2	23,2	0,88	
3	Курица отварная	637	75	15,83	10,2			154,69	0,03		15		29,25	107,25	15,0	1,35	
4	Картофельное пюре	694	130	2,82	4,05	6,97		107,38	0,09	2,72	0,08		47,73	71,07	20,23	0,6	
5	Хлеб		50	3,05	0,6	19,95		99,0	0,08				18,0			1,95	
6	Батон йодированный		30	2,25	0,9	15,3		78,0	0,06				10,0	33,0	13,0	0,6	
7	Напиток из сока с сахаром	262	180	0,22		13,77		72,0		1,8	Сл.		7,56	8,1	4,5	0,18	
			665	25,84	18,35	74,12		631,07	0,34	11,16	15,08		136,54	326,62	75,93	5,56	

[illegible]

№ п/п	Приём пищи наименование блюда	№ т/к	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины				Минеральные ценности (мг)				
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 2															
	День: Вторник															
	Завтрак 1															
1	Суп молочный с вермишелью	33	200	6,6	9,0	20,64	187,04	0,04	0,9	0,26			106	120,78	23,26	0,46
2	Булка с маслом	41	25/10	1,87	9,0	12,85	140,0	0,03	1,87	59			6,87	29,56	10,12	0,5
3	Кофейный напиток	258	180	0,14	2,4	9,0	53,1						5,76			0,54
	Завтрак 2			8,61	20,4	42,49	380,14	0,07	2,77	59,26			118,63	150,34	33,38	1,5
1	Яблоко		100	0,4		9,8	46,0	0,01	13	0,03		0,03	16	11	9	2,2
	Обед															
1	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	32	200/10	3,38	1,9	12,24	94,74	0,1	1,82				42,6	142,86	29,04	0,88
2	Бефстроганов из мяса	21	70	8,36	10,49	2,62	137,77	0,03	1,64	0,03		1,45	16,39	97,17	11,71	1,24
3	Гречка рассыпчатая	65	130	6,46	4,86	31,06	199,72	0,15		0,01			11,25	180,7	58,5	3,42
4	Компот с сухофруктами	868	180	0,03	0	22,28	84,78	Сл.	0,97				5,76	3,24	0	0,16
5	Хлеб		50	3,05	0,6	19,95	99	0,08					18,0			1,95
6	Батон йодированный		30	2,25	0,9	15,3	78,0	0,06					10,0	33,0	13,0	0,6
				23,53	18,75	103,45	694,01	0,42	4,43	0,04		1,45	104	456,97	112,25	8,25

[illegible]

№ п/п	Приём пищи наименование блюда	№ т/к	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины					Минеральные ценности (мг)					
								В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
				Б	Ж	У												
Неделя 2																		
День: Среда				Завтрак														
1	Каша манная молочная	81	200	5,9	7,7	30,3	174	0,08					67		139		0,23	
2	Батон с маслом	41	25/10	1,87	9,0	12,85	140,0	0,03	1,87	59			6,87	29,56	10,12		0,5	
3	Чай с сахаром	943	200	0,2		14,0	28,0						6,0				0,4	
			435	7,97	16,7	57,15	342	0,11	1,87	59			79,87	29,56	149,12		1,13	
	Завтрак 2																	
1	Апельсин		100	0,48	0,11	27,39	110	0,02	32				18				0,17	
				Обед														
1	Суп с овощами на мясном бульоне	202	200	1,68	5,98	9,35	98,37	0,11	6,8				25,71	69,47	43,02		0,07	
2	Котлеты из говядины	608	80	12,44	9,24	12,56	183,0	0,08	0,12	23,0			35,0	133,10	25,7		1,2	
3	Рис отварной	25	150	3,6	3,3	38,4	195	0,03	0,5	0,05			2,4	68,6	21,8		0,5	
4	Компот с сухофруктами	868	180	0,03	0	22,28	84,78	Сл.	0,97				5,76	3,24	0		0,16	
5	Хлеб		50	3,05	0,6	19,95	99	0,08					18,0				1,95	
6	Батон йодированный		30	2,25	0,9	15,3	78,0	0,06					10,0	33,0	13,0		0,6	
				25,1	21,9	108,69	803,16	0,31	10,2	23,05			106,94	325,14	114,28		4,91	

[illegible]

№ п/п	Приём пищи наименование блюда	№ п/к	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины				Минеральные ценности (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 2															
	День: Четверг															
	Завтрак 1															
1	Каша молочная	3	200	6,2	8,6	32	310	0,08	1,3	0,08		126,6	140,4	30,6	0,6	
	Дружба															
2	Батон с маслом	41	25/10	1,87	9,0	12,85	140	0,03	1,87	59		6,87	29,56	10,12	0,5	
3	Какао на молоке	433	180	2,61	2,25	22,32	120,32	0,04	0,9	0,01		108,9	81	12,6	0,9	
			415	10,68	19,85	67,17	570,32	0,15	4,07	59,09		242,3	250,96	53,32	2,0	
												7				
	Обед															
1	Суп с рыбными фрикадельками	158	200	5,93	8,1	11,2	113,33	0,17	9,6		0,18	80,25	100,25	36,75	41,38	
2	Котлета рыбная	07005	70	9,86	4,2	9,05	143,72	0,06	0,5	0,02	0,05	39,03	178,51	16,69	0,45	
3	Картофельное пюре	694	130	2,82	4,05	6,97	107,38	0,09	2,72	0,08		47,73	71,07	20,23	0,6	
4	Хлеб		50	3,05	0,6	19,95	99	0,08				18,0			1,95	
5	Батон йодированный		30	2,25	0,9	15,3	78,0	0,06				10,0	33,0	13,0	0,6	
6	Сок натуральный	399	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0		0,2	14,0	17,0	18,0	0,8	
			680	24,91	18,05	82,67	633,43	0,48	16,82	0,1	0,43	209,01	399,83	104,67	45,78	

[illegible]

№ п/п	Приём пищи наименование блюда	№ т/к	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные ценности (мг)				
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	Неделя 2																
	День: Пятница																
	Завтрак 1																
1	Печень тушеная	29	70	8,0	11,02	1,76	137,9	0,13	13,98	1,68	1,33	23,0	157,31	9,46	3,85		
2	Макаронные изделия	309	130	11,4	12,15	75,3	437,46	0,2			6,9	2,01	95,38	17,81	2,01		
3	Кофейный напиток с молоком	391	200	2,79	0,04	19,8	90,56	0,03	1,0			113,8			0,14		
4	Хлеб		20	1,22	0,24	7,98	39,4	0,03				7,0			0,75		
			420	23,41	23,45	104,84	705,32	0,36	14,98	1,68	8,23	145,81	252,69	27,27	6,75		
	Завтрак 2																
1	Сок		100	0,5		11,0	47,0	0,02	2,0		0,01	19,0	10,0	16,0	0,3		
	Обед																
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	54	200/10	1,86	6,6	10,86	110	0,04	6,54			40,48			0,92		
2	Рыба припущенная	478	75	13,37	0,7	0,33	111,87		0,3			33,22	221,05	14,87	0,01		
3	Свекла тушеная	59	130	2,12	3,9	10,62	89,1	0,03	1,65			44,48	53,35	24,32	1,85		
4	Хлеб		30	1,83	0,36	11,97	59,4	0,04				10,8			1,17		
5	Батон		30	2,25	0,9	15,3	78,0	0,06				10,0	33,0	13,0	0,6		
6	Компот с сухофруктами	868	180	0,03	0	22,28	84,78	Сл.	0,97			5,76	3,24	0	0,16		
			655	21,46	12,46	71,36	533,15	0,17	9,46			144,74	310,64	52,19			

[illegible]