УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Балдеевская средняя
общеобразовательная школа
_____Трефилова Е.А.
«_04_» ___09___20_23_ г.

Двухнедельное меню
на осенне-зимний сезон для возрастной группы 7-11лет
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Балдеевская средняя общеобразовательная школа»

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
1	Примерное меню и пищевая ценность															
2				приготовляемых блюд (2-х недельное)												
3	Сезон:	осенне-зимнее														
4	категория:	дети (7-11 лет)														
5										меню на 1 неделю понедельник						
6	№ рец.	**наименование блюда**	**масса порц.**	**пищевые вещ-ва (г)**			**энергетическая ценность (ккал)**		**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
7				**Б**	**Ж**	**У**			**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
8		1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
9		ЗАВТРАК														
10																
11																
12																
13																
14																
15		**ОБЕД**														
16	29	салат "Школьные годы"	100.00	1.10	10.10	3.70	115.00			26.00			26.00		20.00	0.80
17	132	суп рассольник	250	2.72	6.30	17.16	136.00		0.12	16.78	0.04		27.10	75.85	24.67	1.13
18	331	рожки отварные	200	7.33	6.40	41.73	254.67		0.08		0.04	1.07	14.67	48.00	9.33	1.07
19	437	гуляш	100	15.70	15.90	3.10	218.00			1.00			14.00		20.00	2.00
20	686	чай с лимоном	200	0.30	0.10	15.20	62.00						8.00		5.00	1.00
21	1	хлеб пшеничный	60.00	4.62	0.48	29.70	141.60		0.28	0.21			33.18	205.92	60.06	3.90
22	2	хлеб ржаной	40.00	2.64	0.44	16.40	69.33		0.07				14.00	63.20	18.80	1.56
23		**Всего в ОБЕД**		**34.41**	**39.72**	**126.99**	**996.60**		**0.55**	**43.99**	**0.08**	**1.07**	**136.95**	**392.97**	**157.86**	**11.46**
24		**Всего в 1 неделю понедельник**		**34.41**	**39.72**	**126.99**	**996.60**		**0.55**	**43.99**	**0.08**	**1.07**	**136.95**	**392.97**	**157.86**	**11.46**
25																
26																

меню на 1 неделю вторник

№ рец	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ЗАВТРАК													
	ОБЕД													
43	салат из белокочанной капусты	100	1.60	5.10	6.90	80.00		39.00			52.00		15.00	0.70
110	суп борщ	250	9.89	7.27	13.73	160.00		15.61			61.25		45.75	2.19
276	жаркое по-домашнему	200	27.53	7.47	21.95	331.25		8.97			31.10		65.70	4.03
376	компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.77	113.00		0.40			31.80		52.50	3.75
1	хлеб пшеничный	60.00	4.62	0.48	29.70	141.60	0.28	0.21			33.18	205.92	60.06	3.90
2	хлеб ржаной	40.00	2.64	0.44	16.40	69.33	0.07				14.00	63.20	18.80	1.56
	Всего в ОБЕД		**46.72**	**20.78**	**116.45**	**895.18**	**0.35**	**64.19**		**0.00**	**223.33**	**269.12**	**257.81**	**16.13**
	Всего в 1 неделю вторник		**46.72**	**20.78**	**116.45**	**895.18**	**0.35**	**64.19**	**0.00**	**0.00**	**223.33**	**269.12**	**257.81**	**16.13**

меню на 1 неделю среда															
№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ЗАВТРАК													
	ОБЕД													
19	салат из свежих помидор	100	1.00	10.20	3.30	109.00		24.00			30.00		18.00	1.00
139	суп гороховый	250	5.84	6.53	19.79	161.00	0.18	16.03	0.04		60.05	146.45	40.67	1.87
492	плов из свинины	200	23.86	18.26	36.93	628.33		14.67			49.30		49.30	16.00
392	чай с сахаром	200.00	0.07	0.03	10.01	40.00		0.04			10.02		1.40	0.29
1	хлеб пшеничный	60.00	4.62	0.48	29.70	141.60	0.28	0.21			33.18	205.92	60.06	3.90
2	хлеб ржаной	40.00	2.64	0.44	16.40	69.33	0.07				14.00	63.20	18.80	1.56
	Всего в ОБЕД		**38.03**	**35.94**	**116.13**	**1149.26**	**0.53**	**54.95**	**0.04**	**0.00**	**196.55**	**415.57**	**188.23**	**24.62**
	Всего в 1 неделю среда		**38.03**	**35.94**	**116.13**	**1149.26**	**0.53**	**54.95**	**0.04**	**0.00**	**196.55**	**415.57**	**188.23**	**24.62**

меню на 1 неделю четверг

№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ЗАВТРАК													
	ОБЕД													
20	салат из свежих помидоров и оурцов	100.00	0.90	10.10	2.90	106.00		18.00			24.00		16.00	0.90
140	суп картофельный с макаронными изделиями	250.00	3.11	4.76	21.18	140.00		16.53			26.74		24.86	1.01
679	каша рассыпчатая гречневая	200.00	9.94	7.48	47.78	307.26	0.24		0.02		17.30	278.00	90.00	5.26
413	сосиски отварные	100.00	11.20	27.60	0.04	296.00					36.00		20.00	2.00
553	подлив	30.00	0.35	1.26	2.41	22.00	0.01	0.71	0.01		4.76	6.67	3.46	0.14
377	напиток из шиповника	200	0.39	0.02	27.73	110.00		0.30			31.20		51.90	3.62
1	хлеб пшеничный	60.00	4.62	0.48	29.70	141.60	0.28	0.21			33.18	205.92	60.06	3.90
2	хлеб ржаной	40.00	2.64	0.44	16.40	69.33	0.07				14.00	63.20	18.80	1.56
	Всего в ОБЕД		**33.15**	**52.14**	**148.14**	**1192.19**	**0.59**	**34.74**	**0.02**	**0.00**	**187.18**	**553.79**	**285.08**	**18.39**
	Всего в 1 неделю четверг		**33.15**	**52.14**	**148.14**	**1192.19**	**0.59**	**34.74**	**0.02**	**0.00**	**187.18**	**553.79**	**285.08**	**18.39**

меню на 1 неделю пятница														
№ рец.	**наименование блюда**	**масса порц.**	**пищевые вещ-ва (г)**			**энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ЗАВТРАК													
	ОБЕД													
4	салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.60	10.10	9.60	116.00		27.80			44.00		17.00	0.60
187	суп щи из свежей капусты	250	1.75	4.89	8.49	94.00	0.06	18.46			43.33	47.63	22.25	0.80
335	картофельное пюре	200	4.08	6.40	27.26	183.00	0.18	24.22	34.00		49.30	115.46	37.00	1.34
608	котлета мясная	100	15.55	11.55	15.70	228.75	0.10	0.15	28.75		43.75	166.38	32.13	1.50
553	подлив	30	0.35	1.26	2.41	22.00	0.01	0.71	0.01		4.76	6.67	3.46	0.14
648	кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0.10	0.10	27.90	113.00	0.01	2		0.1	5.00	8	2	0.40
1	хлеб пшеничный	60.00	4.62	0.48	29.70	141.60	0.28	0.21			33.18	205.92	60.06	3.90
2	хлеб ржаной	40.00	2.64	0.44	16.40	69.33	0.07				14.00	63.20	18.80	1.56
	Всего в ОБЕД		**30.69**	**35.22**	**137.46**	**967.68**	**0.71**	**73.55**	**62.76**		**237.32**	**613.26**	**192.70**	**10.24**
	Всего в 1 неделю пятница		**30.69**	**35.22**	**137.46**	**967.68**	**0.71**	**73.55**	**62.76**		**237.32**	**613.26**	**192.70**	**10.24**

меню на 1 неделю суббота														
№ рец	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ЗАВТРАК													
	ОБЕД													
19	салат из свежих помидор	100	1.00	10.20	3.30	109.00		24.00			30.00		18.00	1.00
137	суп с мясными фрикадельками	250	8.41	7.35	18.62	174.00	0.14	21.84	0.05	0.10	32.58	131.92	36.04	1.99
	запеканка творожная	200	30.44	20.00	29.60	425.00								
693	какао	200	2.90	2.50	24.80	134.00	0.04	1.00	0.01		121.00	90.00	14.00	1.00
1	хлеб пшеничный	60.00	4.62	0.48	29.70	141.60	0.28	0.21			33.18	205.92	60.06	3.90
2	хлеб ржаной	40.00	2.64	0.44	16.40	69.33	0.07				14.00	63.20	18.80	1.56
	Всего в ОБЕД		**50.01**	**40.97**	**122.42**	**1052.93**	**0.53**	**47.05**	**0.06**	**0.10**	**230.76**	**491.04**	**146.90**	**9.45**
	Всего в 1 неделю суббота		**50.01**	**40.97**	**122.42**	**1052.93**	**0.53**	**47.05**	**0.06**	**0.10**	**230.76**	**491.04**	**146.90**	**9.45**

меню на 2 неделю понедельник															
№ рец.	**наименование блюда**	**масса порц.**	**пищевые вещ-ва (г)**			**энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ЗАВТРАК													
	ОБЕД													
16	салат из свежих оурцов	100	0.70	10.10	2.30	103.00		9.00			21.00		13.00	0.70
86	суп с домашней лапшой	250	2.87	6.78	13.26	125.50		1.02			14.42		9.57	0.42
679	каша пшенная	200	8.80	7.62	50.50	306.00	0.22		28.00		22.18	179.24	63.12	#####
437	гуляш	100	15.70	15.90	3.10	218.00		1.00			14.00		20.00	2.00
686	чай с лимоном	200	0.30	0.10	15.20	62.00					8.00		5.00	1.00
1	хлеб пшеничный	60.00	4.62	0.48	29.70	141.60	0.28	0.21			33.18	205.92	60.06	3.90
2	хлеб ржаной	40.00	2.64	0.44	16.40	69.33	0.07				14.00	63.20	18.80	1.56
	Всего в ОБЕД		**35.63**	**41.42**	**130.46**	**1025.43**	**0.57**	**11.23**	**28.00**		**126.78**	**448.36**	**189.55**	#####
	Всего в 2 неделю понедельник		**35.63**	**41.42**	**130.46**	**1025.43**	**0.57**	**11.23**	**28.00**		**126.78**	**448.36**	**189.55**	#####

меню на 2 неделю вторник														
№ рец	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ЗАВТРАК													
	ОБЕД													
29	салат "Школьные годы"	100	1.10	10.10	3.70	115.00		26.00			26.00		20.00	0.80
72	рыбный суп	250	7.85	3.83	23.15	143.50		19.76			40.90		15.60	0.80
224	овощное рагу	200	2.70	10.40	10.60	147	0.24		0.02		17.30	278.00	90.00	5.26
376	компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.77	113.00		0.40			31.80		52.50	3.75
1	хлеб пшеничный	60.00	4.62	0.48	29.70	141.60	0.28	0.21			33.18	205.92	60.06	3.90
2	хлеб ржаной	40.00	2.64	0.44	16.40	69.33	0.07				14.00	63.20	18.80	1.56
	Всего в ОБЕД		**19.35**	**25.27**	**111.32**	**729.43**	**0.59**	**46.37**	**0.02**	**0.00**	**163.18**	**547.12**	**256.96**	**16.07**
	Всего в 2 неделю вторник		**19.35**	**25.27**	**111.32**	**729.43**	**0.59**	**46.37**	**0.02**	**0.00**	**163.18**	**547.12**	**256.96**	**16.07**

меню на 2 неделю среда															
№ рец.	**наименование блюда**	**масса порц.**	**пищевые вещ-ва (г)**			**энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ЗАВТРАК													
	ОБЕД													
43	салат из белокочанной капусты	100	1.60	5.10	6.90	80.00		39.00			52.00		15.00	0.70
206	щи из квашенной капусты со свининой	250	4.39	4.22	13.06	107.80	0.12	16.78	0.04		27.10	75.85	24.67	1.13
316	рис припущенный	200	4.85	5.73	48.89	331.64					3.22		25.34	0.68
371	рыба	100	9.10	0.30		38.00					11.00		4.00	0.30
553	подлив	30	0.35	1.26	2.41	22.00	0.01	0.71	0.01		4.76	6.67	3.46	0.14
392	чай с сахаром	200.00	0.07	0.03	10.01	40.00		0.04			10.02		1.40	0.29
1	хлеб пшеничный	60.00	4.62	0.48	29.70	141.60	0.28	0.21			33.18	205.92	60.06	3.90
2	хлеб ржаной	40.00	2.64	0.44	16.40	69.33	0.07				14.00	63.20	18.80	1.56
	Всего в ОБЕД		**27.62**	**17.56**	**127.37**	**830.37**	**0.48**	**56.74**	**0.05**		**155.28**	**351.64**	**152.73**	**8.70**
	Всего в 2 неделю среда		**27.62**	**17.56**	**127.37**	**830.37**	**0.48**	**56.74**	**0.05**		**155.28**	**351.64**	**152.73**	**8.70**

меню на 2 неделю четверг

№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ЗАВТРАК													
	ОБЕД													
19	салат из свежих помидор	100	1.00	10.20	3.30	109.00		24.00			30.00		18.00	1.00
134	суп крестьянский с крупой	250	2.52	7.25	14.09	132		20.03			37.5		20.55	0.76
679	каша перловая	200	2.32	4.29	20.50	12.15					3.22		25.34	0.68
437	гуляш	100	15.70	15.90	3.10	218.00		1.00			14.00		20.00	2.00
377	напиток из шиповника	200	0.39	0.02	27.73	110.00		0.30			31.20		51.90	3.62
1	хлеб пшеничный	60.00	4.62	0.48	29.70	141.60	0.28	0.21			33.18	205.92	60.06	3.90
2	хлеб ржаной	40.00	2.64	0.44	16.40	69.33	0.07				14.00	63.20	18.80	1.56
	Всего в ОБЕД		**29.19**	**38.58**	**114.82**	**792.08**	**0.35**	**45.54**			**163.10**	**269.12**	**214.65**	**13.52**
	Всего в 2 неделю четверг		**29.19**	**38.58**	**114.82**	**792.08**	**0.35**	**45.54**			**163.10**	**269.12**	**214.65**	**13.52**

меню на 2 неделю пятница														
№ рец.	**наименование блюда**	**масса порц.**	**пищевые вещ-ва (г)**			**энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ЗАВТРАК													
	ОБЕД													
20	салат из свежих помидоров и оурцов	100	0.90	10.10	2.90	106.00		18.00			24.00		16.00	0.90
85	суп картофельный с мучными клецками	250	2.35	4.24	15.27	108.75		11.52			20.13		18.48	0.67
679	каша пшеничная	200	8.80	5.84	47.02	284.94	0.14		0.02		1.62	216.00	0.04	3.24
608	котлета мясная	100	15.55	11.55	15.70	228.75	0.10	0.15	28.75		43.75	166.38	32.13	1.50
553	подлив	30	0.35	1.26	2.41	22.00	0.01	0.71	0.01		4.76	6.67	3.46	0.14
648	кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0.10	0.10	27.90	113.00	0.01	2		0.1	5.00	8	2	0.40
1	хлеб пшеничный	60.00	4.62	0.48	29.70	141.60	0.28	0.21			33.18	205.92	60.06	3.90
2	хлеб ржаной	40.00	2.64	0.44	16.40	69.33	0.07				14.00	63.20	18.80	1.56
	Всего в ОБЕД		**35.31**	**34.01**	**157.30**	**1074.37**	**0.61**	**32.59**	**28.78**		**146.44**	**666.17**	**150.97**	**12.31**
	Всего в 2 неделю пятница		**35.31**	**34.01**	**157.30**	**1074.37**	**0.61**	**32.59**	**28.78**	**0.00**	**146.44**	**666.17**	**150.97**	**12.31**

меню на 2 неделю суббота

№ рец.	наименование блюда	масса порц.	пищевые вещ-ва (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	ЗАВТРАК													
	ОБЕД													
4	салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.28	8.08	7.68	102.00		22.24			35.20		13.60	0.48
139	суп гороховый	250	5.84	6.53	19.79	161.00	0.18	16.03	0.04		60.05	146.45	40.67	1.87
	ленивые голубцы	200	20.20	22.20	12.40	336.00		30.00			76.00		44.00	4.00
693	какао	200	2.90	2.50	24.80	134.00	0.04	1.00	0.01		121.00	90.00	14.00	1.00
1	хлеб пшеничный	60.00	4.62	0.48	29.70	141.60	0.28	0.21			33.18	205.92	60.06	3.90
2	хлеб ржаной	40.00	2.64	0.44	16.40	69.33	0.07				14.00	63.20	18.80	1.56
	Всего в ОБЕД		**37.48**	**40.23**	**110.77**	**943.93**	**0.57**	**69.48**	**0.05**		**339.43**	**505.57**	**191.13**	**12.81**
	Всего в 2 неделю суббота		**37.48**	**40.23**	**110.77**	**943.93**	**0.57**	**69.48**	**0.05**		**339.43**	**505.57**	**191.13**	**12.81**
	ИТОГО		**417.59**	**421.84**	**1519.63**	**11649.45**	**6.43**	**580.42**	**119.86**	**1.17**	**2306.30**	**5523.73**	**2384.57**	**######**
	Среднее за период		**34.80**	**35.15**	**126.64**	**970.79**	**0.535833**	**48.368**	**9.98833**	**0.0975**	**192.19**	**460.311**	**198.71**	**239.11**
	Макс.нормативное знач.													
	Отклонение от норм.,%													