


Утверждаю.
И.о. директора МБОУ СОШ №18
Г.М.Борисова

Согласовано.
Начальник
ТО Управления Роспотребнадзора
по Еврейской автономной области:

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
для организации горячего питания в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
«Средняя общеобразовательная школа №18 п. Теплоозерск»

Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая, понедельник
1 день

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		А, мкг	В1	В2	С	Е	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																		
112	Каша пшенная вязкая молочная	200	21	6,68	7,78	34,72	236,91	12,8	0,19	0,15	0,39	0,21	430,59	200,87	112,95	44,25	169,97	1,15
377.3	Бутерброд с маслом и сыром	60	20	6,97	14,39	14,84	218,1	0,19	0,04	0,08	0,14	0,53	312,4	47,0	183,2	11,2	121,4	0,55
300	Чай с сахаром	200	2	0,11	0,03	16,66	66,5	0,00	0,00	0,01	0,06	0,00	0,39	14,2	3,25	2,44	4,58	0,51
401	Хлеб пшеничный	30	3	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,33	149,7	27,9	6,0	4,2	19,5	0,33
403	Хлеб ржаной	20	2	1,12	0,22	9,88	46,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,4	87,4	31,0	4,6	5,0	21,2	0,62
89.3	Апельсин	100	15	1,35	0,3	12,15	64,5	0,08	0,06	0,05	90	0,3	19,5	295,5	51,0	19,5	34,5	0,45
9	Салат из моркови	60	11	0,69	6,05	5,44	79,6	4,75	0,03	0,04	2,64	2,85	243,37	105,71	16,52	20,2	29,61	0,39
Итого за прием пищи:			74															

Неделя: первая, вторник
2 день

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		А, мкг	В1	В2	С	Е	Na	К	Ca	Mg	Р	Fe
Завтрак																		
366	Сыр порциями	15	11	3,48	4,43	0,00	54,60	0,06	0,01	0,05	0,11	0,08	121,5	13,2	132	5,25	75,0	0,15
142	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	150	40	13,24	19,01	28,74	342,16	68,46	0,13	0,32	5,11	0,99	125,25	327,53	151,73	57,81	231,73	1,43
274	Кисель персиковый	200	7	0,11	0,03	16,66	66,50	0,00	0,00	0,01	0,06	0,00	0,39	14,28	3,25	2,44	4,58	0,51
401	Хлеб пшеничный	30	3	3,8	0,4	24,6	117,5	0,00	0,06	0,02	0,00	0,55	249,5	46,5	10,0	7,0	32,5	0,55
403	Хлеб ржаной	20	2	1,12	0,22	9,88	46,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,4	87,4	31,0	4,6	5,0	21,2	0,62
89.1	Яблоки	100	12	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	0,03	0,02	10,0	0,2	26,0	278,0	16,0	9,0	11,0	2,2

Итого за прием пищи:	75																
----------------------	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Неделя: первая, среда
3 день

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		А, мкг	В1	В2	С	Е	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																		
22.1	Помидоры порционно	60	7	0,66	0,12	2,28	14,4	0,72	0,04	0,02	15	0,42	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54
228.1	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12	8,42	12,12	24,03	240,08	0,15	0,07	0,08	0,14	0,68	550,61	60,56	186,98	12,66	131,66	0,79
337	Яйцо вареное	20	9	2,55	2,3	0,15	31,5	0,00	0,00	0,01	0,06	0,00	0,39	14,28	3,25	2,44	4,58	0,51
294	Чай с лимоном и сахаром	200	4	0,16	0,04	15,20	62,23	0,00	0,00	0,01	2,85	0,01	1,12	24,26	5,73	3,04	5,66	0,5
401	Хлеб пшеничный	30	3	3,8	0,4	24,6	117,5	0,00	0,06	0,02	0,00	0,55	249,5	46,5	10,0	7,0	32,5	0,55
403	Хлеб ржаной	20	2	1,12	0,22	9,88	46,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,4	87,4	31,0	4,6	5,0	21,2	0,62
89.1	Яблоки	100	12	0,40	0,4	9,80	47,0	0,03	0,03	0,02	10,0	0,2	26,0	278	16,0	9,0	11,0	2,2
272.1	Йогурт	200	26	8,2	3,00	11,80	114,0	0,04	0,06	0,3	1,2	0,0	100	304	248	30	190	0,02
Итого за прием пищи:			75															

Неделя: первая, четверг
4 день

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		А, мкг	В1	В2	С	Е	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																		
114	Каша рисовая вязкая молочная	205	15	6,01	7,57	42,31	261,83	15,65	0,07	0,18	0,48	0,27	440,78	188,99	127,95	36,5	162,5	0,55
33	Напиток лимонный	200	3	0,11	0,03	16,66	66,50	0,00	0,00	0,01	0,06	0,00	0,39	14,28	3,25	2,44	4,58	0,51
366	Сыр порциями	30	17	6,96	8,85	0,00	109,2	0,13	0,01	0,09	0,21	0,15	243,00	26,4	264	10,5	150,0	0,30
401	Хлеб пшеничный	30	3	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,33	149,7	27,9	6,0	4,2	19,5	0,33
403	Хлеб ржаной	20	2	1,12	0,22	9,88	46,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,4	87,4	31,0	4,6	5,0	21,2	0,62

89.5	Мандарины	150	25	0,8	0,2	7,5	38,0	0,05	0,06	0,03	38,0	0,2	12,0	155,0	35,0	11,0	17,0	0,10
1	Винегрет овощной	100	11	0,75	6,1	4,4	76,01	0,55	0,03	0,02	5,64	2,72	438,66	154,08	15,41	11,21	24,94	0,48
Итого за прием пищи:			76															

Неделя: первая, пятница
5 день

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		А, мкг	В1	В2	С	Е	Na	К	Ca	Mg	Р	Fe
Завтрак																		
142	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	150	40	13,24	19,01	28,74	342,16	68,46	0,13	0,32	5,11	0,99	125,25	327,53	151,73	57,81	231,73	1,43
274	Кисель вишневый	200	7	0,11	0,03	16,66	66,50	0,00	0,00	0,01	0,06	0,00	0,39	14,28	3,25	2,44	4,58	0,51
366	Сыр порциями	10	6	2,32	2,95	0,00	36,40	0,04	0,00	0,03	0,07	0,05	81,00	8,80	88,0	3,5	50,0	0,10
401	Хлеб пшеничный	30	3	3,8	0,4	24,6	117,5	0,00	0,06	0,02	0,00	0,55	249,5	46,5	10,0	7,0	32,5	0,55
403	Хлеб ржаной	20	2	1,12	0,22	9,88	46,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,4	87,4	31,0	4,6	5,0	21,2	0,62
89.1	Яблоки	100	17	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	0,03	0,02	10,0	0,2	26,0	278,0	16,0	9,0	11,0	2,2
Итого за прием пищи:			75															

Неделя: вторая, понедельник
6 день

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		А, мкг	В1	В2	С	Е	Na	К	Ca	Mg	Р	Fe
Завтрак																		
16.1	Огурцы порционно	50	6	0,35	0,05	0,95	5,50	0,03	0,02	0,01	35,0	0,05	3,50	98,00	8,5	7,00	15,00	0,25
202	Тефтели	80	32	9,8	9,52	9,69	16,03	10,45	0,06	0,18	2,00	0,27	90,32	258,6 2	90,39	23,4 5	153,4 4	1,28
224	Рис отварной	150	8	5,64	6,23	36,01	222,87	0,07	0,09	0,03	0,0	0,83	582,6 5	63,88	16,02	8,49	46,78	0,87
300	Чай с сахаром	200	2	0,11	0,03	16,66	66,50	0,00	0,00	0,01	0,06	0,00	0,39	14,28	3,25	2,44	4,58	0,51
401	Хлеб пшеничный	30	3	3,8	0,4	24,6	117,5	0,00	0,06	0,02	0,00	0,55	249,5	46,5	10,0	7,0	32,5	0,55
403	Хлеб ржаной	20	2	1,12	0,22	9,88	46,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,4	87,4	31,0	4,6	5,0	21,2	0,62

89.3	Апельсины	100	15	0,90	0,20	8,10	43,0	0,05	0,04	0,03	60,0	0,20	13,0	197,0	34,0	13,0	23,0	0,30
9	Салат из моркови	60	9	0,69	6,05	5,44	79,6	4,75	0,03	0,04	2,64	2,85	243,37	105,71	16,52	20,2	29,61	0,39
Итого за прием пищи:			77															

Неделя: вторая, вторник
7 день

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		А, мкг	В1	В2	С	Е	Na	К	Ca	Mg	Р	Fe
Завтрак																		
22.1	Помидоры порционно	60	7	0,66	0,12	2,28	14,4	0,72	0,04	0,02	15	0,42	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54
178	Котлеты из птицы	100	29	6,92	5,32	6,19	100,94	0,09	0,04	0,08	20,65	0,22	27,17	263,82	25,62	17,69	80,06	1,22
222	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6,76	7,50	38,96	250,56	0,08	0,25	0,03	0,00	0,24	586,97	124,58	22,13	48,89	138,71	1,64
294	Компот из мандаринов с яблоками	200	8	0,18	0,04	16,89	69,14	0,0	0,0	0,01	3,17	0,02	1,24	26,96	6,36	3,38	6,29	0,55
401	Хлеб пшеничный	30	3	3,8	0,4	24,6	117,5	0,00	0,06	0,02	0,00	0,55	249,5	46,5	10,0	7,0	32,5	0,55
403	Хлеб ржаной	20	2	1,12	0,22	9,88	46,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,4	87,4	31,0	4,6	5,0	21,2	0,62
89.5	Мандарины	100	17	0,8	0,2	7,5	38,0	0,05	0,06	0,03	38,0	0,2	12,0	155,0	35,0	11,0	17,0	0,10
Итого за прием пищи:			75															

Неделя: вторая, среда
8 день

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		А, мкг	В1	В2	С	Е	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																		
366	Сыр порциями	30	18	6,96	8,85	0,00	109,2	0,13	0,01	0,09	0,21	0,15	243,00	26,4	264	10,5	150,0	0,30
114	Каша рисовая вязкая молочная	205	15	6,01	7,57	42,31	261,83	15,65	0,07	0,18	0,48	0,27	440,78	188,99	127,95	36,5	162,5	0,55
300	Чай с сахаром и лимоном	200	3	0,11	0,03	16,66	66,50	0,00	0,00	0,01	0,06	0,00	0,39	14,28	3,25	2,44	4,58	0,51
401	Хлеб пшеничный	30	3	3,8	0,4	24,6	117,5	0,00	0,06	0,02	0,00	0,55	249,5	46,5	10,0	7,0	32,5	0,55

403	Хлеб ржаной	20	2	1,12	0,22	9,88	46,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,4	87,4	31,0	4,6	5,0	21,2	0,62
89.2	Груши	100	22	0,4	0,3	10,3	47,0	0,01	0,02	0,03	5,0	0,4	14,0	155,0	19,0	12,0	16,0	2,3
272.2	Кефир	200	12	5,8	5,00	8,00	106,00	0,06	0,08	0,34	1,4	0,00	100	292	240	28	180	0,2
Итого за прием пищи:			75															

Неделя: вторая, четверг
9 день

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		А, мкг	В1	В2	С	Е	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																		
16.3	Огурцы соленые	50	5	0,4	0,05	0,85	6,5	0,02	0,01	0,01	2,5	0,05	555,5	70,5	11,5	7,00	12,0	0,3
205.2	Колбаса отварная	100	21	9,36	18,31	0,16	201,6	0,00	0,2	0,16	0,00	0,32	668,0	200,0	32,0	16,8	135,2	1,36
241	Гороховое пюре	150	10	3,11	8,49	21,49	175,21	3,01	0,16	0,13	25,29	0,23	596,58	744,17	41,7	31,99	93,69	1,21
300	Чай с сахаром	200	2	0,11	0,03	16,66	66,50	0,00	0,00	0,01	0,06	0,00	0,39	14,28	3,25	2,44	4,58	0,51
401	Хлеб пшеничный	30	3	3,8	0,4	24,6	117,5	0,00	0,06	0,02	0,00	0,55	249,5	46,5	10,0	7,0	32,5	0,55
403	Хлеб ржаной	20	2	1,12	0,22	9,88	46,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,4	87,4	31,0	4,6	5,0	21,2	0,62
89.3	Апельсин	100	15	0,90	0,20	8,10	43,0	0,05	0,04	0,03	60,0	0,20	13,0	197,0	34,0	13,0	23,0	0,30
10	Салат из моркови и чернослива	60	17	0,93	0,15	12,93	58,94	4,06	0,03	0,05	2,7	0,45	10,96	219,64	24,19	32,4	37,2	0,77
Итого за прием пищи:			75															

Неделя: вторая, пятница
10 день

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		А, мкг	В1	В2	С	Е	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																		
16.1	Огурцы порционно	50	7	0,35	0,05	0,95	5,50	0,03	0,02	0,01	35,0	0,05	3,50	98,00	8,5	7,00	15,00	0,25
191	Мясо тушеное (говядина)	80	31	13,16	10,22	2,68	155,62	0,40	0,06	0,13	3,00	2,05	78,79	287,32	9,88	20,54	135,34	2,03
241	Картофельное пюре	150	18	3,11	8,49	21,49	175,21	3,01	0,16	0,13	25,29	0,23	596,58	744,17	41,7	31,99	93,69	1,21
295	Чай с молоком	200	6	1,05	1,00	18,18	85,28	5,06	0,01	0,06	0,21	0,02	15,94	60,94	42,14	7,07	35,30	0,53
366	Сыр порциями	10	6	2,32	2,95	0,00	36,40	0,04	0,00	0,03	0,07	0,05	81,00	8,80	88,0	3,5	50,0	0,10

[illegible]