

Примерное двенадцатидневное меню для обучающихся МБОУ Буйлэсанской СОШ 5-11 классы (11-17 лет)
(составлено на основе примерного меню для обучающихся по программам начального образования в ОО Забайкальского края,
разработанного АНО «Институтом отраслевого питания» г. Москва 24.12.2020 Г)

День/нед	Наименование	Масса	Пищевые вещества г.			Энерг.	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
№ РЕЦ	блюد	порций	Б	Ж	У	ценность	В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ПОНЕДЕЛЬНИК1													
ЗАВТРАК														
45М/ссж	Салат из белокочанной капусты	70	0.92	2.05	4.62	41.22	0.02	21.45	-	0.95	24.18	17.91	9.80	0.33
232М 330М/ссж	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	10.79	7.73	4.72	131.64	0.11	0.64	33.15	2.01	46.61	147.93	20.28	0.41
125М/ссж	Картофель отварной	200	2.98	4.21	24.03	146.24	0.18	29.40	20.00	0.20	19.58	87.51	34.03	1.36
349М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0.70	0.05	23.10	96.72	0.02	0.72	-	0.99	28.80	26.28	18.90	0.62
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06	-	-	0.52	9.20	4.80	13.20	0.80
Итого за завтрак			18.55	14.45	75.78	509.82	0.38	52.21	53.15	4.66	128.37	305.43	96.21	3.52
	ВТОРНИК1													
ЗАВТРАК														
73М/ссж	Икра кабачковая	70	1.05	2.22	5.46	46.99	0.04	19.30		1.04	23.09	21.32	12.54	0.58
297М/ссж	Фрикадельки из кур	100	13.64	12.93	6.76	198.28	0.08	1.34	46.90	1.26	12.60	119.42	17.35	1.35
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	200	5.85	2.86	37.40	198.97	0.09		12.00	0.83	11.89	47.24	8.55	0.86
350М/ссж	Кисель из плодов черной смородины	200	0.19	0.04	22.30	87.74	0.01	36.00		0.13	9.68	5.94	5.58	0.28
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
Итого за завтрак			23.89	18.44	91.25	625.98	0.29	56.64	58.9	3.78	66.46	228.72	57.22	3.88
	СРЕДА1													
ЗАВТРАК														
63К/ссж	Салат из моркови, яблок и апельсинов	70	0.54	5.68	4.90	74.03	0.03	7.45		2.63	13.23	21.20	14.48	0.48
	Котлеты мясные	100	17.14	10.78	15.17	226.95	0.36	24.26	5964.75	2.60	24.98	283.23	21.60	5.73
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	200	8.49	6.56	38.34	246.01	0.29		24.00	0.60	15.93	201.68	134.07	4.51
473К/ссж	Напиток витаминный	200	0.40	0.13	17.97	79.45	0.02	70.00	57.19	0.30	9.80	10.22	4.13	0.45

	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
Итого за завтрак			29.73	23.56	95.7	720.45	0.75	101.71	6045.94	6.65	73.14	551.13	187.47	11.96
	ЧЕТВЕРГ1													
ЗАВТРАК														
94К/ссж	Салат Мозаика	70	1.91	4.00	6.09	68.24	0.06	6.90	18.75	1.48	13.55	43.88	15.25	0.60
291М/ссж	Плов из птицы	300	22.03	22.11	37.61	438.54	0.15	6.54	67.90	3.25	28.18	242.60	51.09	2.36
	Компот из сухофруктов	200	0.48	0.08	24.80	102.61	0.01	6.00		0.12	14.80	12.00	10.40	0.26
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
Итого за завтрак			27.58	26.68	87.82	703.39	0.27	19.44	86.65	5.37	65.73	333.28	89.94	4.02
	ПЯТНИЦА1													
ЗАВТРАК														
21К/ссж	Винегрет с сельдью	70	3.33	5.65	4.14	81.02	0.03	5.05	4.50	1.64	21.39	55.95	20.04	0.61
277К/ссж	Говядина в кисло-сладком соусе	100	14.23	13.75	5.91	204.19	0.08	1.80		1.27	14.16	148.05	19.18	2.17
312М/ссж	Картофельное пюре	200	3.28	3.99	22.18	138.19	0.16	25.94	18.30	0.17	45.14	97.47	33.11	1.22
	Сок фруктовый	180	0.90	0.18	18.18	82.80	0.02	36.00		0.18	12.60	12.60	7.20	2.52
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
Итого за завтрак			24.9	23.97	69.74	600.2	0.36	68.79	22.8	3.78	102.49	348.87	92.73	7.33
СУББОТА1														
ЗАВТРАК														
63к/ССЖ	Салат из свеклы с черносливом орехами	70	0.81	3.08	6.92	59.09	0.01	4.75		1.46	21.68	24.13	15.26	0.80
	Куриные тефтели	100	21.48	11.24	12.32	220.19	0.12	1.66	87.70	0.73	25.06	175.00	25.37	1.92
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	200	5.85	2.86	37.40	198.97	0.09		12.00	0.83	11.89	47.24	8.55	0.86
349М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0.70	0.05	23.10	96.72	0.02	0.72		0.99	28.80	26.28	18.90	0.62
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
Итого за завтрак			32	17.63	99.06	668.97	0.31	7.13	99.7	4.51	96.64	307.44	81.27	5.0
НЕДЕЛЯ 2														
	ПОНЕДЕЛЬНИК2													
ЗАВТРАК														
66М/ссж	Салат из моркови с изюмом	70	0.77	0.07	10.16	45.72	0.04	3.70		0.23	17.90	33.32	21.04	0.50
248К/ссж	Рыба запеченная с томатами	90	9.64	4.91	1.53	89.65	0.06	8.28	18.60	1.96	81.95	148.58	13.12	0.59
380 К	Соус сметанный 30	30	0.72	3.01	2.65	40.93	0.03	0.06	19.00	0.10	17.66	12.78	2.05	0.10

	К													
321М/ссж	Капуста тушеная	200	3.91	2.39	14.99	99.68	0.09	82.66	12.00	0.35	90.30	67.95	34.64	1.37
349М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0.70	0.05	23.10	96.72	0.02	0.72		0.99	28.80	26.28	18.90	0.62
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
Итого за завтрак			18.83	10.84	71.74	466.7	0.30	95.42	49.60	4.14	245.81	323.71	102.95	3.96
	ВТОРНИК 2													
ЗАВТРАК														
49М/ссж	Салат витаминный	70	0.65	4.14	5.62	63.11	0.02	24.81	0.33	1.83	6.50	12.84	7.62	0.47
294М/ссж	Котлеты рубленые из птицы с маслом	100	14.11	19.50	13.89	288.13	0.10	1.26	72.10	2.40	16.97	128.06	21.48	1.64
302М/ссж	Рис отварной	200	3.81	3.08	40.01	202.95	0.04		14.00	0.25	5.71	82.16	27.03	0.55
350М/ссж	Кисель из плодов черной смородины	200	0.19	0.04	22.30	87.74	0.01	36.00		0.13	9.68	5.94	5.58	0.28
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
Итого за завтрак			21.91	27.15	101.13	735.93	0.24	62.07	86.43	5.13	48.06	263.8	74.91	4.11
	СРЕДА 2													
ЗАВТРАК														
60М/ссж	Салат из моркови с яблоком	70	0.58	3.11	4.32	49.01	0.03	4.30		1.56	13.50	23.27	16.69	0.63
210М/ссж	Омлет натуральный с картофелем	250	13.74	16.74	18.25	278.93	0.19	20.16	249.60	0.70	91.05	249.05	37.00	3.10
348М/ссж	Компот из яблок	200	0.06	0.06	15.34	62.44		1.40		0.03	2.24	1.54	1.26	0.35
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
Итого за завтрак			17.54	20.3	57.23	484.38	0.29	25.86	249.6	2.81	116.0	308.66	68.14	4.88
	ЧЕТВЕРГ 2													
ЗАВТРАК														
63К/ссж	Салат из свеклы с черносливом орехами	70	0.81	3.08	6.92	59.09	0.01	4.75		1.46	21.68	24.13	15.26	0.80
260М/ссж	Гуляш из говядины	100	13.88	14.90	3.47	203.76	0.07	4.05		1.94	10.94	145.25	20.70	2.17
143М/ссж	Рагу из овощей	250	3.00	8.10	16.67	152.81	0.13	34.68	22.00	2.09	49.67	79.73	34.36	1.18
342М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0.43	0.07	22.22	91.95	0.01	5.40		0.11	13.32	10.80	9.36	0.23
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
Итого за завтрак			21.27	26.55	68.6	601.61	0.28	48.88	22.00	6.12	104.82	294.71	92.88	5.18
	ПЯТНИЦА 2													
ЗАВТРАК														
51М/ссж	Салат из свеклы с курагой и изюмом	70	0.92	3.07	8.12	64.07	0.02	4.62		1.55	24.65	28.95	14.73	0.85

[illegible]