

**Четырехнедельное меню с 14.04.2025г
и пищевая ценность приготовляемых блюд в МБОУ УООШ (1 неделя)**



День недели	Прием пищи, наименование блюда	№ технокарты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Понедельник	Горячий завтрак														
	Салат из свежей капусты, огурец	б/н	100	1,54	0,11	10,91	48,12	3,0	29,45	1,83	0,20	47,54	35,38	19,09	0,73
	Птица отварная	108	80	80	21,67	13,33	0	206,67	0,04	0	20,0	0,17	40,0	143,33	20,0
	Рожки отварные	202	200	7,28	7,71	40,61	260,95	0	0	0	0	16,19	0	10,86	1,09
	Чай с/с и лимоном	377	200	0,13	0,02	15,2	62,0	0	2,83	0	0	14,2	0	2,34	0,36
	Хлеб пшеничный	10.7	50	4	0,4	24,5	112,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукт любой (яблоко)	338	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0	0	0	0	24	0	13,5	3,3
	Итого ккал			93,55	30,51	119,25	553,87	209,67	32,28	1,83	20,2	102,1	75,38	189,12	25,48
Вторник	Горячий завтрак														
	Суп гороховый с гречками	102	210	9,83	8,88	16,8	169,34	0	11,17	0	0	45,82	0	35,48	4,55
	Хлеб пшеничный	10.7	50	4	0,4	24,5	112,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	Салат «Оливье»	б/н	100	5,79	19,14	5,89	218,98	0,05	6,64	-	-	16,35	-	-	0,82
	булочка	10.2	50/100	3,95/7,90	4,7/9,4	27,75/55,50	169,5/339	0	0	0	0	15,5/31	0	6,5/13	0,65/1,3
	Фрукт груша	338	150	0,6	0,46	14,7	68,26					17,5		18	3,46
	Итого ккал			24,83/28,78	33,67/38,37	121,65/149,4	871,38/1040,88	0,05	18,54	0	0	110,15/143,15	0	59,44/83,94	10,18/10,85
Среда	Горячий завтрак														
	Плов с окорочком	304	210-260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	0	56,38	249,13	59,38	2,74
	Кисель	б/н	200	0	0	9,8	40	0,3	15,0	1,5	0	4,5	0	0	0
	Хлеб пшеничный	10.7	50	4	0,4	24,5	112,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Салат из моркови и яблок	38	100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	0	0	24,28	44,0	30,75	1,08
	Фрукт банан	338	150	2,26	0,76	28,5	141,76	0	15	0	0	12	0	63	0,9
	Итого ккал			32,72	22,59	116,03	805,91	0,43	37,51	61,5	0	97,16	293,13	153,13	4,72

День недели	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Четверг	Горячий завтрак														
	Салат овощной (из помидор с огурцом)	71	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	10,5	0	0	8,4	0	12	0,54
	Тефтели рыбная	239	105	9,66	8,93	13,15	149,06	0	1,52	0	0	72,22	0	22,95	0,69
	Картофельное пюре	128	200	4,34	12,82	25,18	241,0	0	24,92	0	0	58,32	0	38,36	1,44
	Чай с сахаром	268	200	0,05	0,01	4,95	17,5	0	0	0	0	0,13	0	0	0,01
	Хлеб пшеничный	10.7	50	4	0,4	24,5	112,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукт														
	Итого ккал			18,71	22,28	70,06	533,26	0	36,94	0	0	139,07	0	73,31	2,68
Пятница	Горячий завтрак														
	Рагу овощное с мясом	115	250	9,36	11,36	9,4	177,6	0,04	5,66	0	0	23,29	0	0	1,42
	Салат овощной (из помидор с огурцом)	71	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	10,5	0	0	8,4	0	12	0,54
	Какао с молоком	383	200	3,67	2,6	25,09	138,4	0	0,038	0	0	128	0	18	0,64
	Хлеб пшеничный	10.7	50	4	0,4	24,5	112,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукт	338													
	Итого ккал			17,69	14,48	61,27	441,7	0,04	16,19	0	0	159,69	0	30	2,6



«Утверждаю»
Директор МБОУ УООШ:
Е.Н. Шейн

Примерное четырехнедельное меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд в МБОУ УООШ (2 недели)

День недели	Прием пищи, наименование блюда	№ технолог. карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Понедельник	Горячий завтрак														
	Гречка рассыпчатая	302	200	0,38	64,16	0,62	581,35	0,07	0	0,77	1,71	91,11	14,77	0,95	0,8
	Гуляш	260	100	14,55	16,79	289	221,0	0	0,92	0	0	21,92	0	22,03	3
	Соус красный подлив	833	100	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02	1,6	0,01	0	7,05	13,15	5,34	0,1
	Салат из помидор	100520	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06/0,04	25,0	0	0	14,0		20,0	0,9
	Чай с/с и лимоном	377	200	0,13	0,02	15,2	62,0	0	2,83	0	0	14,2	0	2,34	0,3
	Хлеб пшеничный	10.7	50	4	0,4	24,5	112,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукт	338													
	Итого ккал			20,93	83,81	339,21	1045,59	0,15/0,13	30,35	0,78	1,71	148,28	27,92	50,66	5,5
Вторник	Горячий завтрак														
	Салат винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0	9,6	0	0	31,2	0	19,5	0,1
	Суп рыбный	87	250	86	8,41	14,33	172,25	0	9,11	0	0	45,3	0	47,35	1,1
	Компот из с/ сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,1
	Хлеб пшеничный	10.7	50	4	0,4	24,5	112,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	фрукт	338													
	Итого ккал			92,06	18,99	78,13	542,65	0	19,44	0	0	108,98	0	84,31	2,1
Среда	Горячий завтрак														
	Салат из моркови и яблок	38	100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	0	0	24,28	44,0	30,75	1,1
	Рожки отварные	202	200	7,28	7,71	40,61	260,95	0	0	0	0	16,19	0	10,86	1,1
	Котлета мясная	278	90	7,86	7,98	9,32	140,98	0	0,06	0	0	34,4	0	17,84	0,1
	Кисель	б/н	200	0	0	9,8	40,0	0,3	15,0	1,5	0	4,5	0	0	0
	Хлеб пшеничный	10.7	50	4	0,4	24,5	112,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукт	338													
	Итого ккал			20,22	16,27	92,85	594,83	0,35	21,31	1,5	0	79,37	44	59,45	2,9

День неде ли	Прием пищи, наименование блюда		Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тичес кая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	К
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Четверг	Горячий завтрак														
	Рагу овощное с мясом	с	115	250	9,36	11,36	9,4	177,6	0,04	5,66	0	0	23,29	0	0
	Свежий огурец		37	100	0,8	0,1	2,5	14,10	0,03/0,04	10	0	0	23	0	14
	Хлеб пшеничный		10.7	50	4	0,4	24,5	112,5	0	0	0	0	0	0	0
	Какао с молоком		383	200	3,67	2,6	25,09	138,4	0	0,038	0	0	128	0	18
	Фрукт		338												
	Итого ккал				17,83	14,46	61,49	442,6	0,07/0,08	5,698	0	0	174,29	0	32
Пятница	Горячий завтрак														
	Плов с окорочком		304	210-260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	0	56,38	249,13	59,38
	Сок		389	200	1	0	20,2	84,8	0	4	0	0	14,0	0	10,0
	Салат из свежей капусты, огурец	б/н		100	1,54	0,11	10,91	48,12	3,0	29,45	1,83	0,20	47,54	35,38	19,09
	Хлеб пшеничный		10.7	50	4	0,4	24,5	112,5	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукт		338	100	0,9	0	8,4	38,0	0,04	60,0	0,05	0	34,0	23,0	13,0
	Итого ккал				32,82	21,76	108,62	754,67	3,12	94,71	61,88	0,20	151,92	284,51	101,47



**Примерное четырехнедельное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд в МБОУ УООИ (3 неделя)**

День недели	Прием пищи, наименование блюда	№ технолог. карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Са	Р	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Понедельник	Горячий завтрак														
	Рожки отварные	202	200	7,28	7,71	40,61	260,95	0	0	0	0	16,19	0		
	Курица отварная	108	80	80	21,67	13,33	0	206,67	0,04	0	20,0	0,17	40,0	143,33	20,0
	Чай с/с и лимоном	377	200	0,13	0,02	15,2	62,0	0	2,83	0	0	14,2	0	2,34	0,0
	Салат из свежей капусты, огурец	б/н	100-150	1,54	0,11	10,91	48,12	3,0	29,45	1,83	0,20	47,54	35,38	19,09	0,0
	Хлеб пшеничный	10.7	50	4	0,4	24,5	112,5	0	0	0	0	0	0	0	
	Фрукт	338													
	Итого ккал			92,95	29,91	104,55	483,57	209,67	32,32	1,83	20,2	78,1	75,38	164,76	21,0
Вторник	Горячий завтрак														
	Салат «Оливье»	б/н	100	5,79	19,14	5,89	218,98	0,05	6,64	-	-	16,35	-	-	0,0
	Борщ	82	250	1,83	4,9	11,15	118,6	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,0
	Компот из с/ сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,0
	Хлеб пшеничный	10.7	50	4	0,4	24,5	112,5	0	0	0	0	0	0	0	0,0
	Фрукт	338													
	Итого ккал			12,28	24,53	73,55	582,88	0,1	17,67	0	2,4	83,28	53,03	43,66	2,0
Среда	Горячий завтрак														
	Салат из моркови и яблок	38	100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	0	0	24,28	44,0	30,75	1,0
	Картофельное пюре	128	200	4,34	12,82	25,18	241,0	0	24,92	0	0	58,32	0	38,36	
	Тефтеля рыбная	239	80-100	9,66	8,93	13,15	149,06	0	1,52	0	0	72,22	0	22,95	0,0
	Каркаде	б/н	180-200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
	Хлеб пшеничный	10.7	50	4	0,4	24,5	112,5	0	0	0	0	0	0	0	0,0
	Фрукт	338													
	Итого ккал			19,08	22,33	71,45	542,96	0,05	32,69	0	0	154,82	44	92,06	1,0

День неде ли	Прием пищи, наименование блюда		Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тичес кая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Четверг															
Горячий завтрак															
	Гуляш	260	100	14,55	16,79	289	221,0	0	0,92	0	0	21,92	0	22,03	3,1
	Гречка рассыпчатая	бн	250	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0
	Салат из свежей капусты, огурец	б/н	100-150	1,54	0,11	10,91	48,12	3,0	29,45	1,83	0,20	47,54	35,38	19,09	0
	Хлеб пшеничный	10.7	50	4	0,4	24,5	112,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Какао с молоком	383	200	3,67	2,6	25,09	138,4	0	0,038	0	0	128	0	18	0,1
	Фрукт	338													
	Итого ккал			24	20,02	385	665,1	3,0	110,40	1,83	0,38	205,6 6	41,8	60,08	4
Пятница															
Горячий завтрак															
	Рагу овощное с мясом	115	150-250	9,36	11,36	9,4	177,6	0,04	5,66	0	0	23,29	0	0	1
	Помидор свежий	71	100	1,1	0,2	3,8	22	0	17,5	0	0	14	0	20	0
	Хлеб пшеничный	10.7	50	4	0,4	24,5	112,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукт	338	100	0,9	0	8,4	38,0	0,04	60,0	0,05	0	34,0	23,0	13,0	0
	Чай с сахаром	268	200	0,05	0,01	4,95	17,5	0	0	0	0	0,13	0	0	0
	Итого ккал			15,36	11,96	46,1	350,1	0,08	83,16	0,05	0	71,29	23	33	2

**Примерное четырехнедельное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд в МБОУ УООШ (4 недели)**



Утверждаю
Директор МБОУ УООШ
Е.Н. Шейхов

День недели	Прием пищи, наименование блюда	№ технолог карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Понедельник	Горячий завтрак														
	Плов с курицей	304	210-260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	0	56,38	249,13	59,38	2,7
	Чай с/с и лимоном	377	200	0,13	0,02	15,2	62,0	0	2,83	0	0	14,2	0	2,34	0,3
	Салат овощной (из помидор с огурцом)	71	80-100	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	10,5	0	0	8,4	0	1
	Хлеб пшеничный	10.7	50	4	0,4	24,5	112,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукт	338													
	Итого ккал			89,51	22,33	84,43	648,03	13,28	4,09	70,5	0	70,58	257,53	61,72	3,1
Вторник	Горячий завтрак														
	Салат винегрет овощной	67	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0	9,6	0	0	31,2	0	19,5	0
	Суп с клецками	22	250	7,29	5,70	16,99	148,50	0,15	12,34	4,95	0	31,90	129,96	40,01	1,6
	Компот из с/ сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0
	Хлеб пшеничный	10.7	50	4	0,4	24,5	112,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Пирожок с повидлом	10.2	50/100	3,95/7,90	4,7/9,4	27,75/55,50	169,5/339	0	0	0	0	15,5/31	0	6,5/13	0,6
	Фрукт	338													
	Итого ккал			17,3/21,25	20,93/25,63	108,54/136,29	688,4/857,9	0,15	22,67	4,95	0	111,08/126,58	129,96	83,47/89,97	3,7
Среда	Горячий завтрак														
	Жаркое по - домашнему	259	200-250	21,29	23,78	21,79	387,70	0	8,88	0	0	40,1	0	55,83	5
	Салат из свежей капусты, огурец	б/н	100-150	1,54	0,11	10,91	48,12	3,0	29,45	1,83	0,20	47,54	35,38	19,09	0,7
	Кисель	377	180-200	0	0	9,8	40	0,3	15,0	1,5	0	4,5	0	0	0
	Хлеб пшеничный	10.7	50	4	0,4	24,5	112,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукт	338													
	Итого ккал			26,83	24,29	67	588,32	3,3	53,33	3,33	0,20	92,14	35,38	74,92	5

День неде- ли	Прием пищи, наименование блюда		Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге- тичес- кая ценно- сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Г
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Пятница	Горячий завтрак														
	Рыба жареная либо	243	80-100	18,03	10,21	8,49	190,00	0,13	4,36	0,01	0	67,44	310,00	77,70	1,25
	Тефтеля рыбная либо	239	80-100	9,66	8,93	13,15	149,06	0	1,52	0	0	72,22	0	22,95	0,69
	Рожки отварные	202	200-250	7,28	7,71	40,61	260,95	0	0	0	0	16,19	0	10,86	10,86
	Хлеб пшеничный	10.7	50	4	0,4	24,5	112,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Салат овощной (из помидор с огурцом)	71	80-100	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	10,5	0	0	8,4	0	1,25
	Сок яблочный	389	180-200	1	0	20,2	84,8	0	4	0	0	14	0	10	2
	Фрукт	338													
	Итого ккал			90,31/82 ,94	18,98/17 ,7	93,92/98 ,58	650,53/609 ,59	13,33	8,36/5,52	10,51	0	97,63/ 102,41	318,4	98,56/4 3,81	26 26
Четверг	Горячий завтрак														
	Салат овощной (из помидор с огурцом)	71	80-100	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	10,5	0	0	8,4	0	1,25
	Рис отварной	304	200-250	4,87	7,17	48,8	279,6	0	0	0	0	3,2	0	25,33	0,7
	Хлеб пшеничный	10.7	50	4	0,4	24,5	112,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Котлета мясная	278	90	7,86	7,98	9,32	140,98	0	0,06	0	0	34,4	0	17,84	
	Фрукт	338	100	0,9	0	8,4	38,0	0,04	60,0	0,05	0	34,0	23,0	13,0	0,3
	Итого ккал			77,63	16,21	91,14	573,36	13,24	73,3	10,55	0	71,6	31,4	56,17	