

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель СП НОШ

Данзын-Хоо Р.Д-Б/

2021г



Примерное двухнедельное меню

Наименование Типа блюда	Выход не мене е,г	№ рец	Наименование Дней недели, блюдо	Мас- Са Пор Ции	Пищевые вещества			ЭЦ (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Понедельник-1																
Щи, борщи, супы овощные	225	82 М	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,034	6,665	11,15 8	113,6	0,057	19,89	10	2,4	48,9	56, 04	24,64	1,1 6
Блюда из мяса в том числе рубленые	80	246	гуляш в Томатном соусе	80	12	10,6	3,36	160,3 7		1,22			8,09		7,8	8
Блюда(гарниры) Из круп бобовы х, макаронных Изделий(в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	341 К	Гарнир гречка	1800	8,104	5,737	36,60 9	230,1 65	0,276		20	0,562	15,52 7	192 ,53 1	12,09 1	4,3 1
Овощи закрытого грунта порционные	20	53 М	помидор свежий	25	1	0,4	2,3	21		5			11,5		7	0,3
Напитки горячие(чай, кофей ный напиток, какао)с	180		Сок ягодный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8

Фрукты свежие,ягоды	100		Яблоко свежее	150	0,5	0,5	16	33	0,045	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	50	12.4.1.3	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,5	112,5								
Вторник-2																
Супы картофельные с крупами, бобовыми, мак.изд	350	98 М	Суп крестьянский ,с мясом	250	16,63	11,03	24,96	215,93		15,03				51,88	33,26	1,05
Блюда из Мяса птицы	100	292 М	Цыпленок в томатном соусе	100	2,375	2,91	5,066	56,008	0,062	1,546	19,848	0,213	9,364	29,545	5,702	0,372
Блюда (гарниры) из круп,бобовых,макаронных изделий	180	39 М	Макароны отварные	180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,997
Хлеб из муки пшеничной обогащенный	50	12.4.1.3	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,5	112,								
Порционное блюдо (масло)	10	14 М	Сл.масло	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,1	2,4	3		0,02
			Сыр порциооно													
Компоты(напитки, Кисели)из свежих Плодов или ягод,из сухофруктов/сахар не более г	180	473 М	Напиток витаминный из шиповника	200	0,456	0,152	20,106	89,09	0,018	80	65,36	0,344	11,2	11,68	4,72	0,513
Овощи закрытого грунта порционные	20	71 М	Помидоры порционные	50	0,6	0,1	2,4	12	0,03	12,5		0,35	7	13	10	0,45
Фрукты свежие ,ягоды	100		Груша свежее	130	0,52	0,39	13,39	61,1	0,026	6,5	13,39	0,52	24,7	20,8	15,6	2,99
Среда-3																
ффСупы картофельные с крупами,бобовыми ,макаронными Изделиями,овощами	225	102 М	Суп гороховый	225	7,34	5,263	17,352	146,48	0,22	10,57	7,7	1,578	34,444	113,656	36,529	1,96
Блюда из творога ,в том числе с поливкой	180	223 М	Запеканка творожная	200	35,011	24,71	32,176	499,97	0,137	0,841	201,5	0,615	301,72	441,03	47,01	1,95
Напитки	959	200	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01		122,0	90,00	14,00	0,56
Хлеб из муки пшеничный	50	12.4.1.	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,5	112,5								

		3														
Фрукты свежие,ягоды	100		Мандарин витаминизированный	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Четверг-4																
Блюда из рыбы	120/30	227	Рыба,припущенная с соусом запеченным	120/30	20,65	11,68	3,35	200		2,73			40,73		42,55	0,91
Блюдо из яиц, в том числе с картофелем,колбасой	20	213	Омлет	100	13,57	48,4	6,23	271								
			Рис рассыпчатый													
Компоты(напитки, Кисели)из свежих Плодов или ягод,из сухофруктов/сахар не более г	180	349	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	15,13	65,35	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,655
Овощи закрытого грунта	20	71	Огурец свежий	25	0,25	0,025	0,75	4								
Хлеб из муки пшеничной	50	12.4.1.3	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,5	112,5								
Порционное блюдо(сыр)	10	14	Слив.масло	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,1	2,4	3		0,02
Пятница-5																
Щи.борщы,супы овощные	250	96	Рассольник со сметанной	250	7,58	12,54	32,86	261,71		12,85			48,03		45,2	1,68
Холодные закуски (салаты,винегреты,в том числе с сельдью	100	68	Салат винегрет	100	1,24	10,14	7,47	130		9,36			30,62		18,82	0,83
Блюда из яиц	40	209	Отварное яйцо	40	5,1	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10		22,00	4,80	76,8	1,00
Соки,напитки витаминизированные	180		Сок фруктовый	180	4,645	5,324	20,03	149,703	0,1	98,5	28	0,442	108,58481	,376	41,049	1,642
Фрукты свежие,ягоды			банан													
Хлеб из муки пшеничной	50	1.4.1.3	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,5	112,5								
Суббота-6																
Каши молочные ,в том числе с фруктами свежими или сушеными	250	349	Каша пшенная Молочная со сливочным	250	16,8	15,0	80,56	526,36		0			260,51		106,75	2,79

			маслом													
Блюда из молока и молочных продуктов	200	966 м	Кефир	200	5,8	5,00	8,00	106,00	0,08	0,04	1,40		240	190	28,0	0,20
Хлеб из муки пшеничной	50	12.4.1.3	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,5	112,5								
Порционное блюдо(масло)	10	14м	Слив.масло	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		40	0,1	2,4	3		0,02
Порционное блюдо(сыр)	15	15м	Сыр порционный	20	4,1	4,7	0,5	60,7	0,006	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2
Понедельник-7																
Супы картофельные с крупами ,бобовыми, макаронными изделиями,овощами	225	145 К	Суп овощной С курицей	250	3,442	3,877	9,419	86,926	0,067	10,1	7,45	1,014	12,49	54,553	18,175	0,714
Холодные закуски (салаты,винегреты,в том числе с сельдью	100	53 М	Салат свекольный с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,10	0,05	9,80	0,00		27,93	18,57	41,96	1,31
Компоты(кисели,напитки)	200	350 М	Кисель ягодный	200	0	0	26,0	106		1,8			12		2	0,2
Фрукты свежие,ягоды			Яблоко свежее													
Хлеб из муки пшеничной	150		Хлеб пшеничный	150												
Холодные тзакуски	60	74 М	Овощная икра	60	1,02	5,4	5,4	81,6	0,012	4,2		1,86	24,6	22,2	9	0,42
Вторник-8																
Щи.борщи,супы овощные	200	96	Рассольник	250	2,7	7,2	13,35	123,9		14,1			54		40,5	1,35
Блюда из мяса ,из печени и мяса,рубленные в том числе с соусом	90	271 М	Котлета домашняя 90/5	90	11,91	17,316	9,503	241,602	0,165	0,2	21,25	1,869	14,355	128,801	20,493	1,912
Блюда из картофеля (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей ,салатов)	180	312	Картофельное пюре с маслом	180	3,911	5,641	26,476	172,814	0,191	30,962	26,7	0,214	50,344	115,645	39,266	1,434
Хлеб из муки пшеничной	50	12.4.1.3	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,5	112,5								
Овощи закрытого грунта порционные	20	71 М	Помидор порционный	25	0,3	0,05	2,3	6	0,015	6,25		0,175	3,5	6,5	5	0,225
Среда-9																

Щи,борщи,супы овощные	200	88 М	Щи из свежей капусты	225	2,415	7,869	10,80 1	125,0 4	0,078	35,04 4	11	2,859	48,18 4	58, 634	25,06 4	0,9 08
Блюда из мяса, печени и мяса, рубленные,в том числе с соусом	90	271 М	Котлета домашняя с маслом	90	11,91	17,31 6	9,503	241,6 02	0,165	0,2	21,25	1,869	14,35 5	128 ,80 1	20,49 6	1,9 12
Блюда(гарниры) Из круп бобовых,макаронных Изделий(в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	100	302 М	Рис рассыпчатый	150	2,4	2,88	25,02	142	0,39		0,09	1,0	3,54	51, 94	16,97	0,7 4
Напитки,горячие с молоком/сахар не менее 11г	200	379 М	Кофейный напиток на молоке	200	7,2	7,2	23,17	175		1,8			240,2 6		28	0,1 6
Овощи закрытого грунта порционные (подгарнировка или салат)	20	71 М	Огурцы порционные	25	0,25	0,025	0,75	4	0,008	1,75		0,025	4,25	7,5	3,5	0,1 25
			мармеладные конфеты													
Хлеб из муки пшеничной	50	12. 4.1. 3	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,5	112,5								
Четверг-10																
Блюда из рыбы	120	228	Котлета рыбная(горбуша)	90	13,79 2	7, 551	13,86 8	178,7 15	0,159		20,07	0,429	15,03	28, 08	9,95	1,0 77
Блюда(гарниры) Из круп, бобовых,макаронных изделий в том числе с подгарнировкой из свежих овощей,салатов, соусом)	180	341 К	Гарнир гречка	100	14,50 4	14,88 3	3,738	207,2 3	0,077	4,6		1,746	15,4	152 ,89	22,22	2,3 15
Холодные закуски (салаты,винегреты,в том числе с сельдью)	80	65 М	Салат из моркови с яблоком	80	0,856	0,136	13,98 6	61,85	0,042	4,9		0,278	19,24	35, 09	24,51	0,8 62
Хлеб из муки пшеничной	50	12. 4.1. 2	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,5	1125,								
Фрукты свежие,ягоды	100		Груша свежая	130	0,52	0,39	13,39	61,1	0,026	6,5	13,39	0,52	24,7	20, 8	15,6	2,9 9
Напитки горячие(чай,кофей	180	377	Чай с лимоном.	200	0,063	0,007	5,203	22,34	0,004	2,9		0,014	7,75	9,7	5,24	0,8

