

«Утверждено»

Директор ТО управления Роспотребнадзора  
Брянской области в Унечском, Мглинском,  
Пудобском и Суражском районах

Т. М. Жугля



Директор МОУ СОШ с. Писаревка  
С.Н.Шевченко

Муниципальное общеобразовательное учреждение - Средняя общеобразовательная школа  
села Писаревка Унечского района Брянской области

## ***Примерное двухнедельное меню***

**Сезон: *осенне-зимний***

**Возрастная категория: *с 12 лет***

Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» - Могильный М.П.,  
Москва, Дели плюс, 2015

Сезон: *осенне-зимний*

Возрастная категория: *с 12 лет*

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 неделя</b>														
<b>Понедельник</b>														
	<b>обед</b>													
81	Борщ из свежей капусты	250	5,78	3,86	11,42	106,05	0,03	7,33	0	0	26,37	64,37	19,62	1,09
259	Картофель тушеный	150	13,07	11,77	28,10	298,08	0,147	13,503	0	0	23,68	178,21	40,03	2,67
375	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
<b>Итого энергетическая ценность</b>			<b>19,29</b>	<b>73,03</b>	<b>278,24</b>	<b>1260,63</b>	<b>0,377</b>	<b>13,513</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>56,93</b>	<b>392,81</b>	<b>91,5</b>	<b>6,00</b>
<b>Вторник</b>														
	<b>обед</b>													
202	Макаронные отварные	150	6,12	3,94	41,94	244,83	0,07	0	0,02	0	11,19	48,92	8,96	0,68
268	Котлета	50	10,1	11,79	11,79	225,06	0,04	0,01	0,03	0	19,54	97,18	14,53	1,29
	Винегрет	50	6,55	2,94	21,72	141,35	0,1	9,56	0,01	0	23,33	98,12	30,27	1,21
	Хлеб	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
349	Компот из сухофруктов	200	0,34	0	25,63	119,72	0,03	0	0	0	14,75	23,22	7,56	0,03
<b>Итого энергетическая ценность</b>			<b>18,91</b>	<b>4,1</b>	<b>128,00</b>	<b>634,81</b>	<b>0,18</b>	<b>6,56</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>61,75</b>	<b>238,58</b>	<b>85,16</b>	<b>4,00</b>
<b>Среда</b>														
	<b>Обед</b>													
	Рассольник	250	5,78	3,86	11,42	106,05	0,03	7,33	0	0	26,37	64,37	19,62	1,09
171	Каша гречневая	130	9,99	5,43	51,28	311,58	0,37	0	0,02	0	53,44	223,07	73,17	5,97
234	Котлета мясная	1/50	15	13	7,3	206,7	0,03	0,14	-	0	-	132,8	106,8	1,9
375	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
<b>Итого энергетическая ценность</b>			<b>20,63</b>	<b>11,63</b>	<b>107,99</b>	<b>634,57</b>	<b>0,399</b>	<b>17,33</b>	<b>0,03</b>	<b>3</b>	<b>118,07</b>	<b>482,91</b>	<b>149,79</b>	<b>9,17</b>

Четверг														
	Обед													
128	Картофельное пюре	100	3,83	4,42	28,36	185,79	0,12	11,88	0,02	0	51,67	104,74	34,92	1,26
229	Рыба с овощами	40/40	10,01	11,79	11,79	125,06	0,04	0,01	0,03	0	19,54	97,18	14,53	1,29
	Хлеб	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
349	Компот из сухофруктов	200	0,34	0	25,63	119,72	0,03	0	0	0	14,75	23,22	7,56	0,03
45	Салат из свежей капусты	50	1,92	8,25	6,92	106,07	0,01	14,58	0	0	36,22	27,28	12,68	1,07
<b>Итого энергетическая ценность</b>			<b>24,02</b>	<b>20,16</b>	<b>102,53</b>	<b>858,49</b>	<b>0,33</b>	<b>16,45</b>	<b>6,05</b>	<b>0</b>	<b>113,5</b>	<b>338,51</b>	<b>94,56</b>	<b>4,62</b>
Пятница														
	Обед													
304	Рис отварной	100	4,39	4,77	50,16	262,85	0,03	0	0,02	0	15,66	57,87	12,43	1,06
255	Печень по строгановки	50	25,9	18,61	2,08	282,5	0,07	0,4	0,04	-	60,28	2,32	54,68	3,63
375	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
424	Булочка домашняя	60	4,83	3,18	40,21	183,27	0,11	-	-	3,18	15,9	53,45	2,1	0,95
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
<b>Итого энергетическая ценность</b>			<b>38,28</b>	<b>26,6</b>	<b>126,67</b>	<b>873,51</b>	<b>0,27</b>	<b>0,4</b>	<b>0,06</b>	<b>3,18</b>	<b>93,1</b>	<b>148,04</b>	<b>83,21</b>	<b>6,32</b>

<b>2 неделя</b>														
<b>Понедельник</b>														
	<b>Обед</b>													
82	Щи из свежей капусты	250	5,78	3,86	11,42	106,05	0,03	7,33	0	0	26,37	64,37	19,62	1,09
259	Картофель тушеный	150	13,07	11,77	28,10	298,08	0,147	13,503	0	0	23,68	178,21	40,03	2,67
	Хлеб	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
375	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
<b>Итого энергетическая ценность</b>			<b>52,77</b>	<b>45,12</b>	<b>228,44</b>	<b>1593,17</b>	<b>0,68</b>	<b>37,81</b>	<b>90,05</b>	<b>0</b>	<b>232,3</b>	<b>564,47</b>	<b>140,24</b>	<b>7,18</b>
<b>Вторник</b>														
	<b>Обед</b>													
52	Салат с отварной свеклой	50	6,55	2,94	21,72	141,35	0,1	9,56	0,01	0	23,33	98,12	30,27	1,21
171	Каша гречневая	100	9,99	5,43	11,28	211,58	0,37	0	0,02	0	53,44	223,07	73,17	5,97
375	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
260	Гуляш из мяса птицы	50	10	12	8	180	0,32	0	0,01	0	43,14	155,6	56,64	3,23
349	Компот из сухофруктов	200	0,34	0	25,63	119,72	0,03	0	0	0	14,75	23,22	7,56	0,03
	Хлеб	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
<b>Итого энергетическая ценность</b>			<b>30,49</b>	<b>14,83</b>	<b>186,35</b>	<b>984,98</b>	<b>0,85</b>	<b>18,06</b>	<b>90,03</b>	<b>3,18</b>	<b>215,19</b>	<b>443,44</b>	<b>133,54</b>	<b>9,49</b>
<b>Среда</b>														
	<b>Обед</b>													
128	Картофельное пюре	100	3,83	4,42	28,36	185,79	0,12	11,88	0,02	0	51,67	104,74	34,92	1,26
234	Котлета	1/50	15	13	7,3	206,7	0,03	0,14	-	0	-	132,8	106,8	1,9
375	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	0,64
117	Суп картофельный с гречкой	250	7,54	4,43	21,7	163,45	0,11	9,56	0	0	18,91	101,49	29,71	1,48
<b>Итого энергетическая ценность</b>			<b>34,42</b>	<b>21,67</b>	<b>205,28</b>	<b>1166,34</b>	<b>0,67</b>	<b>35,56</b>	<b>90,02</b>	<b>0</b>	<b>226,48</b>	<b>355,15</b>	<b>123,89</b>	<b>6,72</b>

