

«Утверждаю»

И. о. директора муниципального казенного
общеобразовательного учреждения Пановская
средняя школа  Муратова Е. В.

2022



Примерное двухнедельное меню

для 1-11-х классов

в столовой муниципального казенного
общеобразовательного учреждения

Пановская средняя школа

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	210	7,3	4,3	38,3	221	0,19		5	2,9	4,1	131	45	2,6
15	Сыр Российский	30	4,6	5,9		71,7	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,7	29,2	155,2	0,03	1,47			158,7	132	29,3	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,5	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
	ИТОГО	630	19,26	13,9	101,5	608	0,32	16,61	57	3,82	213,3	414,3	108	8,94

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Борщ из св капусты с картофелем	250	2,19	5,88	14,1	118,08	0,06	12,36		2,88	41,34	63,63	31,44	1,41
294	Котлета рубленая из птицы.	55	8,72	8,38	8,14	143	0,1	0,45	26,9		29,89	40	11,1	1,81
304	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	210,1	0,03	0	27	0,6	2,6	61,5	19	0,53
376	Чай с сахаром	200	0,5		9,5	40		0,27			13,6	22,1	11,7	2,1
ПР	Хлеб пшеничный	30	20,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО	745	38,84	20,62	112,57	719,26	0,29	13,08	53,9	4,41	108,13	276,93	98,14	8,04

2 ДЕНЬ**ЗАВТРАК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
267	Котлета мясная натуральная рубленая	80	9,9	17,3	8,8	230,7	0,08	0,27	4,67	0,93	34,5	140	26,7	1,9
304	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	210,1	0,03	0	27	0,6	2,6	61,5	19	0,53
382	Какао с молоком	200	3,8	0,7	26	125	0,02	1,33	0	0	133,3	111,1	25,6	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,5	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО	470	20,56	23,8	90,8	659,3	0,17	1,6	31,67	2,05	179,6	347,4	84,5	4,87

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с горохом	250	5,88	6,39	23,07	173,31	0,18	6,99		2,94	49,77	165,33	45,9	2,19
230	Рыба жареная	80	12,8	11,68	3,52	171,2	0,05	1,5	24,8		26	87,42	20	0,48
309	Макароны отварные с маслом слив.	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	28	115	0,01	0,9			14	4,4	5	1
ПР	Хлеб пшеничный	30	20,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО	770	47,67	26,69	127,22	869,49	0,4	9,39	24,8	5,82	122,47	381,35	103,3	6,61

3 ДЕНЬ**ЗАВТРАК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
243	Сосиски отварные	70	4,7	7,5	0,4	126				0,3	9,6	50	6	0,6
321	Капуста тушеная	150	4,4	12	33,2	258,2	0,06	32,4		1,7	113,7	89,3	42,9	3,5
376	Чай с сахаром	200	0,5		9,5	40		0,27			13,6	22,1	11,7	2,1
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,5	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО	460	12,76	19,9	62,4	517,7	0,1	32,67	0	2,52	146,1	196,2	73,8	6,64

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
101	Суп картофельный с рисом	250	1,9	2,7	12,2	85	0,09	8,1			26,5	56	22	0,9
396	Блины с молоком сгущенным	200	12,34	9,18	68,72	407	0,24	1,73	29		222,4	243,8	55,8	1,81
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,9	41,6		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО	710	18,13	12,54	120,46	671,54	0,4	11,96	29	0,54	278,03	386,6	105,07	6,7

4 ДЕНЬ
ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
235	Котлета рыбная	50	7,71	8,49	4,57	125	0,07	2,12	9,7	0,5	74	114,6	31,5	1,7
312	Пюре картофельное	150	3,1	2,3	19,1	109,7	1,16	3,75	33,15	0,15	38,3	77	26,7	0,86
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,7	29,2	155,2	0,03	1,47			158,7	132	29,3	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,5	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО	440	17,57	13,89	72,17	483,4	1,3	7,34	42,85	1,17	121,5	358,4	100,7	5,4

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17		2,85	40,77	56,91	26,64	0,99
243	Сосиски отварные	70	4,7	7,5	0,4	126				0,3	9,6	50	6	0,6
182	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	210	7,3	4,3	38,3	221	0,19		5	2,9	4,1	131	45	2,6
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,25	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	20,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО	820	39,05	19,03	139,83	852,83	0,4	22,97	5	7,18	81,01	373,61	135,54	7,34

5 ДЕНЬ
ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	26,44	18,28	46,22	459,2	0,12	0,56	113	1,46	297	384,2	46,4	1,66
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,9	41,6		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,5	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Мандарин	100	0,96	0,21	8,7	41	0,04	6,43		0,21	36,4	24,6	13,9	0,32
	ИТОГО	540	31,09	18,89	84,12	635,3	0,2	9,12	113	2,19	357,93	466,8	85,77	4,55

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
103	Суп картофельный с вермишелью	250	3,27	3,36	24,54	141,48	0,18	9,9		1,47	18,24	76,26	28,86	1,17
260	Гуляш из курицы	100	10,64	28,19	2,89	309	0,28	0,92			20	128,62	22,39	2,21
304	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	210,1	0,03	0	27	0,6	2,6	61,5	19	0,53
376	Чай с сахаром	200	0,5		9,5	40		0,27			13,6	22,1	11,7	2,1
ПР	Хлеб пшеничный	30	20,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО	790	41,84	37,91	117,76	908,66	0,59	11,09	27	3	75,14	378,18	106,85	8,2

6 ДЕНЬ
ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
183	Каша молочная из гречневой крупы	200	6	6,8	29,2	202	0,16			1,8	24	144	98	3,2
376	Чай с сахаром	200	0,5		9,5	40		0,27			13,6	22,1	11,7	2,1
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,5	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Апельсин	150	1,92	0,42	17,4	81	0,08	128,6		0,42	72,9	49,3	27,9	0,64
	ИТОГО	590	11,58	7,62	75,4	416,5	0,28	128,87	0	2,74	119,7	250,2	150,8	6,38

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
96	Рассольник ленинградский	250	2,6	2,5	16,98	100,8	0,1	7,5		2,4	38,5	208,75	31,75	1
294	Котлета рубленая из птицы.	55	8,72	8,38	8,14	143	0,1	0,45	26,9		29,89	40	11,1	1,81
321	Капуста тушеная	150	4,4	12	33,2	258,2	0,06	32,4		1,7	113,7	89,3	42,9	3,5
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,25	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	20,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО	745	40,61	24,14	149,7	906,46	0,38	41,15	26,9	5,23	208,63	473,75	143,65	9,46

7 ДЕНЬ
ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша молочная из рисовой крупы	220	5,1	10,72	43,4	291	0,06	1,17	58	3,9	130,4	138,1	30,1	0,5
15	Сыр Российский	30	4,6	5,9		71,7	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
382	Какао с молоком	200	3,8	0,7	26	125	0,02	1,33	0	0	133,3	111,1	25,6	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,5	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
	ИТОГО	640	17,26	18,32	103,4	647,8	0,18	17,64	110	4,82	472,9	400,5	89,4	6,44

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
104	Суп картофельный с фрикадельками	250	4,4	3,8	15,2	106	1,25	11,1			29,5	72	29	1,15
260	Гуляш из курицы	100	10,64	28,19	2,89	309	0,28	0,92			20	128,62	22,39	2,21
309	Макароны отварные с маслом слив.	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	28	115	0,01	0,9			14	4,4	5	1
ПР	Хлеб пшеничный	30	20,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО	790	44,03	40,61	118,72	939,98	1,7	12,92	0	2,88	96,2	329,22	88,79	7,3

8 ДЕНЬ**ЗАВТРАК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
215	Омлет натуральный	120	11,8	16,6	2,3	205,3	0,06	0,21	254,8	0,56	90,3	199,2	15,2	2,2
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,7	29,2	155,2	0,03	1,47			158,7	132	29,3	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,5	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Бананы	150	2,26	0,76	31,5	141,7	0,06	15		0,6	12	42	63	0,9
	ИТОГО	510	20,82	20,46	82,3	595,7	0,19	16,68	254,8	1,68	111,5	408	120,7	5,94

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
83	Борщ из св капусты с картофелем	250	2,19	5,88	14,1	118,08	0,06	12,36		2,88	41,34	63,63	31,44	1,41
396	Блины с молоком сгущенным	200	12,34	9,18	68,72	407	0,24	1,73	29		222,4	243,8	55,8	1,81
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,9	41,6		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО	710	18,42	15,72	122,36	704,62	0,37	16,22	29	3,42	292,87	394,23	114,51	7,21

9 ДЕНЬ
ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
267	Котлета мясная натуральная рубленая	80	9,9	17,3	8,8	230,7	0,08	0,27	4,67	0,93	34,5	140	26,7	1,9
304	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	210,1	0,03	0	27	0,6	2,6	61,5	19	0,53
382	Какао с молоком	200	3,8	0,7	26	125	0,02	1,33	0	0	133,3	111,1	25,6	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,5	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО	470	20,56	23,8	90,8	659,3	0,17	1,6	31,67	2,05	179,6	347,4	84,5	4,87

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17		2,85	40,77	56,91	26,64	0,99
243	Сосиски отварные	70	4,7	7,5	0,4	126				0,3	9,6	50	6	0,6
182	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	210	7,3	4,3	38,3	221	0,19		5	2,9	4,1	131	45	2,6
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,7	29,2	155,2	0,03	1,47			158,7	132	29,3	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	30	20,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО	820	41,49	21,43	121,78	811,65	0,41	23,64	5	6,98	75,17	459,61	131,84	8,78

10 ДЕНЬ**ЗАВТРАК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,4	14,1	3,3	164	0,01	1,2		0,7	23,6	117	20,3	2
309	Макароны отварные с маслом слив.	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75
376	Чай с сахаром	200	0,5		9,5	40		0,27			13,6	22,1	11,7	2,1
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,5	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО	490	22,16	22	60,6	499,4	0,11	1,47	0	3,17	58,4	208,4	52,7	5,29

Обед

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
120	Суп молочный с вермишелью	200	5,5	4,8	17,9	150	0,09	0,9	33		163	137	26,2	0,65
230	Рыба жареная	80	12,8	11,68	3,52	171,2	0,05	1,5	24,8		26	87,42	20	0,48
304	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	210,1	0,03	0	27	0,6	2,6	61,5	19	0,53
382	Какао с молоком	200	3,8	0,7	26	125	0,02	1,33	0	0	133,3	111,1	25,6	2
ПР	Хлеб пшеничный	30	20,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86
	ИТОГО	720	49,53	23,54	128,25	864,38	0,29	3,73	84,8	1,53	345,6	486,72	115,7	5,85