

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБОУ Инзенская СШ№4

А.Р. Шафеев

2021 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Двухразового питания
на 2021-2022 учебный год
для учащихся и кадетов
МБОУ Инзенская СШ№4
с 11 лет и старше

г.Инза

2021 год

День 1. неделя первая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
	Салат из свежей капусты с р/м	100	1,55	5,01	9,69	87,97	0,06	88	-	-	96	60	32	0,55
266	Биточки с с/м	100/5	8,69	22,84	1,8	247,15	-	-	0,08	0,19	7,44	137,39	15	-
309	Макароны отварные с с/м	180	13,2	14,04	8,0	504,82	0,24	-	-	7,96	2,33	110,2	20,55	2,0
375	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57,52	-	-	-	-	1	1	-	-
	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,8

День: первый
Неделя: первая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,3	167,25	0,1	-	-	-	45,3			1,27
261	Печень по строгановски	100	24,3	16,5	2,8	257,5	0,2	-	-	-	20,1			8,56
312	Пюре картофельное	180	3,6	6,3	23,4	168,26	0,1	-	-	-	43,6			1,27
349	Компот	200	0,2	0,05	15,0	57,52	-	-	-	-	1	1	-	0,12
	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,98

День: второй
Неделя: первая

№ Ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порци и	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Салат из свеклы с раст маслом	100	1,5 5	5,01	9,69	87,97	0,3	44	-	-	48	30	16	0,4
18	Котлета говяжья с сливоч. маслом	100/5	6,8	6,64	7,05	113,6	0,04	-	-	-	11	65	14	
30 4	Рис отварной с с/маслом	180	3,9 6	5,35	420, 8	224,6	0,02	-	-	-	6	26	8	0,8
34 9	Компот из сухофруктов	200	-	-	7,5	130,0	6	30	0,5	3,5	42	38	28	3,0
	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,1 5	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,8

День: второй
Неделя: первая

№ Ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порци и	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	обед		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
47	Рассольник на м/б	250	8,61	7,72	20,0 8	179,5 9	0,03	2,0	1,1	0,2	89	13	33	0,9
32 1	Капуста тушеная с говяжьим мясом	180	6,8	6,64	7,05	113,6	0,04	-	-	-	11	65	14	1,0 8
37 5	Чай с сахаром	200	-	-	7,5	130	6	30	0,5	3,5	42	38	28	0,1
	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,1 5	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,9 8

день: третий
Неделя: первая

№ Ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
	Овощной салат	100	1,55	10,12	7,58	126,08	0,05	8,15	-	-	19,6	29	14,9	0,67
290	Куры отварные	100	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,49	20,2	2,14
302	Гречка отварная с с/маслом	180	5,8	1,2	31,3	151,34	0,14	-	-	-	32	14,0	38	3,2
375	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57,52	-	-	-	-	1	1	-	-
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,8

День: третий
Неделя: первая

№ Ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	обед													
102	Суп гороховый на м/б	250	5,02	0,4	13,6	74,8	0,1	3,02	1,1	0,9	-	-	-	-
228	Макароны с сыром	180/20	11,25	17,33	31,59	335,7	0,07	-	-	-	32	140	38	0,9
274	Сок фруктовый	200	0,2	0,05	15,01	57,52	-	-	-	-	1	1	-	0,1
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,9

День: четвертый
Неделя: первая

№ Ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.	Салат из моркови св. с р/м, сахар	100	1,12	10,0 8	11,0 1	136,9 8	0,04	2,5	-	-	33,5	40, 4	23, 2	0,6 5
2.	Яйцо вареное	1	12,7	11,5	0,7	37,7								
3.	Сыр	25	5,85	7,5	-	92,75	0,07 6	0,56	0,04	1,1 8	152	85		
29 9	Каша пшеничная молочная с с/м и сахаром	180	6,57	6,11	31,1 5	205,8 2	0,16	-	-	-	28	11 6	42	3,4
43 6	Напиток лимонный	200	0,2	0,05	15,0 1	57,52	-	-	-	-	1	1	-	0,2
6.	Апельсин	100												
7.	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,1 5	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,8

День: четвертый
Неделя: первая

№ Ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
48	Борщ на м/б	250	8,04	7,36	14,8 1	156,9 8	-	12,9	1,0	0,1	85,9	21, 75	10, 6	28, 14
22 9	Рыба тушеная с овощами	100	14,3 5	3,95	4,75	112,5	0,15	-	-	-	21,6 1	-	-	0,8 5
31 5	Гороховое пюре	180	2,13	3,46	17,5 4	106,3	0,9	-	-	-	119, 6	-	-	4,1
43 6	Напиток лимонный	200	0,2	0,05	15,0 1	57,52	-	-	-	-	1	1	-	0,1
8.	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,1 5	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,9 8

День: пятый
Неделя: первая

№ Ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.	Огурцы соленые	20	1,55	5,01	6,69	87,97	0,06	88	-	-	96	60	32	1,2
26 1	Печень говяжья отварная с соусом	100	5,9	8,21	10,5 2	133,3	0,14	14,8	-	-	21	12, 5	30	1,6
31 2	Картофельно е пюре с сл.маслом	180	2,13	3,46	17,5 4	106,3	0,09	0,6	-	-	28	55	20	0,7
37 7	Чай с лимоном	200	0,5	0,05	15,0 1	57,52	-	-	-	-	1	1	-	0,2
5.	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,1 5	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,8

День: пятый
Неделя: первая

№ Ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порци и	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
20/ 2	Суп лапша с курицей	250	2,2 5	3,5	15,0	97,5	-	0,5	-	-	12,7	-	-	0,5
18	Котлета говяжья с сл.маслом	100/5	15	12,5	8	202,8	0,07	-	-	-	38,1 9	-	-	1,3 5
30 4	Рис отварной с сл.маслом	180	4,4 6	4,24	45,1 4	241,2	0,09	-	-	-	66,3 8	26	8	0,4
43 5	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,05	15,0 1	57,52	-	-	-	-	1	1	-	0,2
5.	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,1 5	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,9

День: шестой
Неделя: первая

№ Ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.	Салат из свеклы с сыром	100	0, 9 8	7,13	3,8	94,3	0,05	14,2	-	-	18,2	-	-	0,7 5
22 9	Рыба отварная с овощами	100/30	1 1, 0 8	1,69	2,38	68,3	0,06	-	0,03	-	51	16 9	36	2,7 1
31 5	Гороховое пюре с с/м	180	2, 1 3	3,46	17,5 4	106,3	0,9	-	-	-	89	22 6	88	7,0
27 4.	Кисель	200	0, 1 1	-	28,0 8	107,3 1	-	3,6	-	-	12	16	4,0	0,2
5.	Хлеб в/с	50	3, 8	0,3	26,1 5	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,8

День: шестой
Неделя: первая

№ Ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порци и	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10 2	Суп гороховый на м/б	250	5,0 8	0,4	13,6	74,8	0,1	3,03	1,15	0,8 8	116	12 9	29, 4	3,3 7
29 0	Куры отварные	100	12, 75	22,4 5	1,4	258,3 4	0,05	1,43	0,16	0,8 2	45,2 4	16 8,4 9	20, 2	2,1 4
30 2	Гречка отварная	180	10, 08	6,26	41,6 8	267,8 4	0,21	-	-	-	15,5 3	-	-	5,0 4
27 4	Сок фруктовый	200	0,2	0,05	15,0 1	57,52	-	-	-	-	1	1	-	0,2
6.	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,1 5	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,8

День седьмой
Неделя: вторая

№ Ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.	Салат из свежей капусты с яблоками на р/м	100	1,55	5,01	9,69	87,97	0,06	88	-	-	96	69	32	1
20 4.	Макароны отварные с сыром с с/м	180	4,38	3,84	19,2 6	129	0,44	-	-	-	0,2	-	-	0,4
27 4	Сок фруктовый	200	0,2	0,05	15,0 1	57,52	-	-	-	-	1	1	-	0,3
4.	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,1 5	69,9	0,07	-	-	-	13	41	13	0,8

День: седьмой
Неделя: вторая

№ Ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
88	Щи на м/б	250	1,75	5,82	8,4	93,32	2,5	9,5	0,96	-	75,2	34, 2	14, 7	0,9 8
59	Овощное рагу	180	5,8	1,2	31,3	151,3 4	0,14	-	-	-	32	14 0	38	3,2
47 5	Чай	200	0,11	-	28,0 8	107,3 1	-	3,6	-	-	12	16	4,0	0,2
4.	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,1 5	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,8

День: восьмой
Неделя: вторая

№ Ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
1.	Икра кабачковая	100	2,12	7,5	13,6	126,8	0,01	5	-	-	18	21	21	0,2
26 1	Печень говяжья отварная с соусом	100	5,9	8,21	10,5 2	133,3	0,14	-	-	-	32	14 0	38	3,2
31 2	Картофельно е пюре с с/м	180	2,13	3,46	17,5 4	106,3	0,09	0,6	-	-	28	55	20	0,7
37 5	Чай с сахаром	200	-	-	7,5	130,0	6	30	0,5	3,5	42	38	28	3,0
5.	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,1 5	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	08

день: восьмой
Неделя: вторая

№ Ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	обед													
87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,3	167,2 5	0,1	-	-	-	45,3			1,2 7
21 5	Омлет	180	7,29	11,2	67,6	397,6	0,07	-	-	-	69,9	-	-	1,4 4
37 6	Чай со сгущенным молоком	200	0,2	0,05	15,0 1	57,52	-	-	-	-	1	1		0,8
5.	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,1 5	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,8

день: десятый
Неделя: вторая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10\1	Салат из моркови с изюмом с сахаром	100	1,12	10,08	11,01	136,98	0,04	2,5	-	-	33,5	40,4	23	
2.	Сыр	25	5,85	7,5	-	92,75	0,076	0,56	0,04	1,18	152	85	-	-
175	Каша пшеничная рисовая «Дружба» молочная с с/м и сахаром	180	6,57	6,11	31,15	205,82	0,16	-	-	-	28	116	42	3,0
436	Напиток лимонный	200	0,2	0,05	15,01	57,52	-	-	-	-	1	1	-	0,3

День: десятый
Неделя: вторая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
20/2	Суп лапша с курицей	250	2,25	3,5	15,0	97,5	-	0,5	-	-	12,7	-	-	0,8
88	Творожная запеканка со сметаной	180	3	5,35	23,0	224,6	0,02	-	-	-	6	26	8	0,8
375	Чай с сахаром	200	0,11	-	28,08	107,31	-	3,6	-	-	12	16	4,0	0,9
5.	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,15	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,8

День: девятый
Неделя: вторая

№ Ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порци и	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.	Винегрет	60	2,1 2	7,5	13,6	126,8	0,01	5	-	-	18	21	21	0,7
18	Котлета говяжья с сл.маслом	100/5	6,8	6,64	7,05	113,6	0,04	-	-	-	11	65	14	-
30 2	Гречка отварная	180	5,8	1,2	31,3	151,3 4	0,14	-	-	-	32	14 0	38	3,2
68 6	Чай со сгущенным молоком	200	0,2	0,05	15,0 1	57,52	-	-	-	-	1	1	-	0,2
5.	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,1 5	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,8

День: девятый
Неделя: вторая

№ Ре ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порци и	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
48	Борщ на м/б	250	8,0 4	7,36	14,8 1	156,9 8	-	12,9	1,0	0,1	85,9	21, 75	10, 6	28, 14
2.	Сыр	25	5,8 5	7,5	-	92,75	0,07	0,56	0,04	1,1 8	152	85	-	
17 5	Каша пшенная рисовая «Дружба» молочная с с/м и сахаром	180	6,5 7	6,11	31,1 5	205,8 2	0,16	-	-	-	28	11 6	42	0,8
43 6	Напиток лимонный	200	0,2	0,05	15,0 1	57,52	-	-	-	-	1	1	-	0,8
5.	Хлеб в/с	50	3,8	0,3	26,1 5	69,9	0,07	-	-	-	13	41	17	0,8