

**ПРИМЕРНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ  
ОКРУГА МУРОМ (ОБЕД)**

РАЗРАБОТАНО: МБОУ СОШ № 15

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник отдела  
Главный государственный  
санитарный врач по округу Му  
Муромскому, Меленковскому  
Селиваровскому районам  
С.А. Лосев  
«20» 08 2017г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор  
муниципального бюджетного общеобразовательного  
учреждения «Средняя общеобразовательная школа № »  
«20» 08 2017г.

Фамилия Имя Отчество Красильникова Е.И.

**Обед для учащихся 5-11 классов**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	масса порций	цена	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>																
1	Салат из свежей капусты	<b>50</b>	100	2,9	0,7	2,5	4,5	43,9	0	10,6	0	0,3	9,3		13	0,5
2	Суп картофельный с говядиной	140	250	8,82	6,5	4,5		195	0,1	9	0,02	0,44	20,8	29,1	93	1,33
3	Печень тушеная	439	100	20,55	17,8	12,6	18	225,8	0,6		24	2,7	34,4	57,7	44,6	14,6
4	Греча отворная	таб.	200	6,63	5,7	11,4	27,5	219	0,2		0,04	2,8	23,1	122,2	47,4	0,7
5	Напиток из орехов и яблок	648	200	2,85	0,5		28,3	11,6								
6	хлеб ржаной		50	3,25	2,4	0,4	24,9	109,5	0,07	0	0	1,1	14,5	45,5	11	0,8
<b>ИТОГО</b>				45,00	33,60	31,40	121,70	804,80	0,97	19,60	24,06	7,34	102,10	254,50	209,00	17,93

**Обед для учащихся 5-11 классов**

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	прием пищи, наименование	№ рецепта	масса порций	цена	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>																	
1	Суп	140	250	4,53	2,4	5,3	15,7	121	0,1	9	0,02	0,44	20,8	29,1	93	1,33	
2	Рыба запеченая в яйце	382	100	13,00	18,6	7	3,4	279,4	0,6	0	0	0,39	44	111,1	1,3	0,6	
3	Картофельное пюре	520	200	6,12	4,8	16,8	29	194	0,2	13,46	1	0,1	20,4	101	44	24	
4	Огурец свежий		60	6,10	0,6	0	0,3	79	0,6	4,7	0	1	17	42	0	0,5	
5	Сок		200	12,00	1,00	0	27,6	108	0	0	0	0	54	60	32	0,6	
6	Хлеб ржаной		50	3,25	2,4	0,4	24,9	109,5	0,07	0	0	1,1	14,5	45,5	11	0,8	
<b>ИТОГО</b>					45,00	29,80	29,50	100,90	890,90	1,57	27,16	1,02	3,03	170,70	388,70	181,30	27,83

**Обед для учащихся 1-4 классов**

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

№	прием пищи, наименование	№ рецепта	масса порций	цена	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>																	
1	Суп крестьянский со сметаной	134	250	4,84	7	10,6	7,4	188	0,07	18,7	0,07	0,2	46	92,4	24	1,7	
2	Цыплята тушеные с овощами	448	100	14,72	19,3	16,5	33,4	280	0,39	3,42	0,01	0,1	15	149,3	19,5	6,8	
3	Рис отварной	511	200,00	6,59	4,8	12	47,6	227,1	0,05	0	0,1	0,3	79,2	73,5	26,5	1	
4	Компот с изюмом	639	200	3,60	0,60	0	29	111,2	0,01	0,4	0,2	0	15,2	39,6	19,4	0,6	
5	Банан		200	12,00	3	0,1	39,3	157	0,02	0,05	60	0,22	34	0	13	0,2	
6	Хлеб ржаной		50	3,25	2,4	0,4	24,9	109,5	0,07	0	0	1,1	14,5	45,5	11	0,8	
<b>ИТОГО</b>					45,00	37,10	39,60	181,60	1072,80	0,61	22,57	60,38	1,92	203,90	400,30	113,40	11,10

**Обед для учащихся 5-11 классов**

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	прием пищи, наименование	№ рецепта	масса порций	цена	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>																
1	Салат морковный с яблоком	49	100	4,57	1,1	2,6	8,3	82,2	0,05	10	220	0,7	36,2	0	23,4	1,4
2	Суп пшениный ,картофельный с говядиной	138	250	8,35	6,5	5,3	14,3	146	0,1	8	0,002	0,44	10,3	29,3	9,0	1,33
3	Гуляш говяжий	437	100	22,37	13,6	6,1	4	116,4	0,3	3,4	0,01	0,09	13	143,3	17,5	5,7
4	Макароны отварные	332	200	4,70	11,4	22,8	455	298	0,4	0	0,08	5,6	46,2	244,4	94,8	1,4
5	Чай с лимоном	685	200	1,76	0,3	0	15,2	60	0,01	0,1	0,01	0	5,2	8,2	4,4	0,84
6	Хлеб ржаной		50	3,25	2,4	0,4	24,9	109,5	0,07	0	0	1,1	14,5	45,5	11	0,8
<b>ИТОГО</b>				45,00	35,30	37,20	172,20	812,10	0,93	21,50	220,12	7,93	125,40	470,70	160,10	11,47

**Обед для учащихся 5-11 классов**

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	прием пищи, наименование	№ рецепта	масса порций	цена	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>																
1	Салат из свёклы с сыром	50	100	3,01	6,2	9,2	7	148,3	0,02	8,3	0,2	3,5	186,3	126,7	23	1,2
2	Суп овощной со сметаной с говядиной	135	250	10,13	14,25	4,5	16,25	125	0,03	8,0	0	0	16,5	0	0	0,7
3	Плов с говядиной	443	200	25,76	4	13,2	45,5	337	0,7	6,9	0,2	0,34	80,1	81,3	48,3	3,68
4	Кисель	648	200	2,85	0	0	42,2	162	0,01	1	0	0	13,6	12,6	1,4	0,2
5	Хлеб ржаной		50	3,25	2,4	0,4	24,9	109,5	0,07	0	0	1,1	14,5	45,5	11	0,8
<b>ИТОГО</b>																
				45,00	26,85	27,30	135,85	881,80	0,83	24,20	0,40	4,94	308,00	266,10	83,70	6,58

**Обед для учащихся 5-11 классов**

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	прием пищи, наименование	№ рецепта	масса порций	цена	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>																	
1	салат из моркови с яблоком	51	100	4,57	1,2	4,8	9,1	82,2	0,05	10,5	4,2	0,7	36,2	0	23,4	1,4	
2	суп гороховый	139	250	4,88	10,6	11,7	20	181	0,1	0,8	0,03	0,2	27,9	196,2	46	2,1	
3	макароны с сыром	333	200/20	14,10	30	15,86	33,57	310	0,06	0	0,06	2,5	17,04	48,5	16,5	0,71	
4	компот из сухофруктов	639	200	2,70	0,6	0	29	111,2	0,01	0,4	0,2	0	15,2	39,6	19,4	0,6	
5	йогурт		95	15,50	2,6	1,2	17,4	91	0	0	0	0	0	0	0	0	
6	хлеб ржаной		50	3,25	2,4	0,4	24,9	109,5	0,07	0	0	1,1	14,5	45,5	11	0,8	
<b>ИТОГО</b>					45,00	47,40	33,96	133,97	884,90	0,29	11,70	4,49	3,80	110,84	329,80	116,30	5,61

**Обед для учащихся 5-11 классов**

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	прием пищи, наименование	№ рецепта	масса порций	цена	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>																
1	Салат из свеклы с изюмом	32	100	3,12	2,07	5,06	15,72	118	0,03	7,72	0	0	41,67	0	0	1,41
2	Суп картофельно- рисовый	134	250	2,92	6,5	5,5	20,5	226	0,1	9	0,02	0,44	20,8	29,1	93	1,7
3	Сосиска отварная		100	29,00	15,6	14,4	16	206	0,06	2	0	4,5	19	15,8	23,2	22
4	Капуста тушеная	214	200	5,82	3,56	7,6	18,4	147	0,05	0	0,05	0,25	20,2	29,2	33,5	1,9
5	Чай сладкий	685	200	0,89	0,3	0	14,6	60	0,01	0,1	0,01	0	5,2	8,02	4,2	0,63
6	Хлеб ржаной		50	3,25	2,4	0,4	24,9	109,5	0,07	0	0	1,1	14,5	45,5	11	0,8
<b>ИТОГО</b>				<b>45,00</b>	<b>30,43</b>	<b>32,96</b>	<b>110,12</b>	<b>866,50</b>	<b>0,32</b>	<b>18,82</b>	<b>0,08</b>	<b>6,29</b>	<b>121,37</b>	<b>127,62</b>	<b>164,90</b>	<b>28,44</b>



**Обед для учащихся 5-11 классов**

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	прием пищи, наименование	№ рецепта	масса порций	цена	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ОБЕД</b>																	
1	Салат из моркови	50	100	2,90	1,2	2,4	9,4	69,2	0,01	11,4	190	0,28	32,7	30,1	29,3	1,7	
2	Борщ со сметаной с говядиной	110	250/10	12,60	5,2	9,9	16,3	74	0,04	9,5	0,03	0,21	30,8	69,6	56,8	0,96	
3	Цыпленок отварной	487	100	13,42	18,1	14,6	2,6	220	0,1	0	0,9	0	7,6	126,6	0	1	
4	Рис отварной	511	200	6,59	5	8,2	51,4	304	0,06	0	0,08	0,32	79,2	73,3	26,67	1	
5	Компот апельсиновый	636	200	6,24	0,6	0	29	111,2	0,01	29,3	0,2	0	15,2	39,6	19,4	0,6	
6	Хлеб ржаной		50	3,25	2,4	0,4	24,9	109,5	0,07	0	0	1,1	14,5	45,5	11	0,8	
<b>ИТОГО</b>					45,00	32,50	35,50	133,60	887,90	0,29	50,20	191,21	1,91	180,00	384,70	143,47	6,06

**Обед для учащихся 5-11 классов**

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	прием пищи, наименование	№ рецепта	масса порций	цена	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>																
1	Суп рыбный	142	250	9,00	4,8	3,1	20,8	131	0,08	9	0,03	0,25	16,2	20,6	47,8	1
2	Котлета из говядины	451	100	19,09	15,6	14,4	16	160	0,06	2	0	4,5	19	158	23,2	22
3	Макароны отварные	516	200	4,70	7	8,2	47	294	0,1	0	0,1	3,5	23,8	67,9	23,1	1,05
4	Чай с лимоном	685	200	1,76	0,3	0	15,2	60	0,01	0,1	0,01	0	5,2	8,2	4,4	0,84
5	Ватрушка с творогом	736,741	75	7,20	8,2	12,5	47,5	205	0,1	1	0,2	4,7	9,6	1	20	1,3
6	Хлеб ржаной		50	3,25	2,4	0,4	24,9	109,5	0,07	0	0	1,1	14,5	45,5	11	0,8
ИТОГО				45,00	38,30	38,60	171,40	959,50	0,42	12,10	0,34	14,06	88,30	301,20	129,50	26,99

**Обед для учащихся 5-11 классов**

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	прием пищи, наименование	№ рецепта	масса порций	цена	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>																
1	Щи из свежей капусты со сметаной	124	250	3,60	7	10,6	7,4	188	0,07	18,7	0,07	0,2	46	92,4	24	1,7
2	Рыба тушеная с овощами	374	100	17,35	17,8	0,96	13,36	173,28	0,48	0	0	0,37	42,2	106,7	1,28	0,48
3	Картофельное пюре	520	200	6,12	3,1	16,8	31,9	164	0,2	02.фев	0,05	0,5	5,2	8,2	4,4	0,84
4	Компот с курагой	639	200	3,68	0,6	0	29	111,2	0,01	0,4	0,2	0	15,2	39,6	19,4	0,6
5	Апельсин		200	11,00	1,4	0	12,6	72	0,03	0,1	120	0,44	68	0	26	0,4
6	Хлеб ржаной		50	3,25	2,4	0,4	24,9	109,5	0,07	0	0	1,1	14,5	45,5	11	0,8
<b>ИТОГО</b>				45,00	32,30	28,76	119,16	817,98	0,86	21,22	120,32	2,61	191,10	292,80	86,08	4,82