

Приложение № 5  
к приказу № 33/18 от 02.09.2019 г.

**Примерное двухнедельное меню  
для детей из многодетных малоимущих семей  
муниципального общеобразовательного учреждения  
Воскресенской основной общеобразовательной школы**

**Неделя первая****Понедельник****Завтрак**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Сб,рец	Бутерброд с сыром	20/20	1,6	8,9	10,4	127	0,02	-	59	0,4	5	15	3	0,2
Сб.рец 1994	Каша пшеничная молочная вязкая	200	7,2	8,4	33,9	239	0,08	2,2	54	1,3	215	202	40	0,6
№627,628 1994	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	61	-	0,1	-	-	5	8	4	0,8
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	30	2	0,4	11,9	59	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,7
	<b>Итого</b>	0	23,6	35,1	84,9	549	0,12	57,2	92	5,6	72,5	159,5	60	3,5

**Обед**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
№129 1994	Рассольник ленинградский	250	2,4	1,8	13,6	76	0,08	9,4	8	-	36	96	26	0,6
Сб рец	Яйцо варёное	1 шт	5,1	4,6	0,3	62,5	-	-	-	-	-	-0,3	1	0,96

№297 1994	Запеканка из творога со сгущенным молоком/	200/3 0	26,73	20,1	39,56	443,04	0,07	0	27	0,9	14,4	49	10	1
Сб,рец	Напиток яблочный	200	-	-	32	118	-	0,2	-	-	2	-	-	-
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	30	2	0,4	11,9	59	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,7
	<b>Итого</b>	0	24,8	20,8	91,5	674	0,23	13	150	2,5	166,4	375	91	9,4

**Неделя первая****Вторник****Завтрак**

№ рецептуры	Приём 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
Сб.реп	Бутерброд с маслом	20/20	6,7	5,8	10,3	121	0,03	0,2	46	0,4	204	141	14	-
№262 1994	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	6,4	7,8	30,5	196	0,08	1,9	52	2	166	154	32	1,0
№642	Какао с молоком	200	3,9	31	25,2	146	0,04	1,3	20	-	126	116	31	1,1
	<b>Итого</b>	0	30,8	65,9	48,7	664	0,91	6,4	522	0,4	508	617	82	7

**Обед**

№ рецептуры	Приём 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
Сб.реп	Помидор свежий порционный	30	0,3	0,1	1,1	7	0,02	7,5	0	0,2	4	8	6	0,3
№109 1994	Борщ	250	2,2	2,2	5,2	58	0,02	9,0	-	0,8	44	88	22	0,6
№423 1994	Тефтели из говядины	75	11	14,34	27,49	276	0,1	0,5	11	4,5	42	225	56	0,9

№273 1994	Макароны отварные	200	7,2	5,5	33,2	245	0,07	0	27	0,9	14,4	49	10	1
№588 1994	Компот из смеси сух-в с витамином С	200	0,6	0,1	31,8	132	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
Сбр	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	30	2	0,4	11,3	59	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,7
	<b>Итого</b>		25,1	21,05	109,3	752	0,41	17,8	28	1,8	119,5	244	74	5,4

**Неделя первая****Среда****Завтрак**

№ рецептуры	Приём 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
Сб.рец	Бутерброд с колбасой	15/20	4,1	1,5	10,3	71	0,07	0	0	0,4	120	258	20	2,8
№284 1994	Омлет натуральный	110/5	19,8	28,8	3,9	355	0,82	0,4	456	1,3	161	346	26	3,8
Сб,рец	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	-	-	32	118	-	0,2	-	-	2	-	-	-
	<b>Итого</b>	0	14,8	16,1	84,6	549	0,1	57,2	92	5,3	44,5	32,5	44	2,1

**Обед**

№ рецептуры	Приём 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
	Огурцы свежие порционные	30	0,2	-	0,8	4	0,01	3	0	-	7	13	4	0,2
№148 1994	Суп с макаронными	250	3,2	2,4	13,4	84	0,04	0,8	0	2,4	32	88	10	0,4

	изделиями													
№310 1994	Филе рыбы жареное	75	16	10,5	3,4	172	0,1	0,5	11	4,5	42	225	56	0,9
№472 1994	Картофельно е пюре	200	4	6,2	17	176	0,18	7	34	0,2	58	112	38	1,4
	Сок фруктовый	200	0,1	-	24,3	99	-	4,0	0	-	5	2	1	0,2
Сбр	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	30	2	0,4	11,3	59	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,7
	<b>Итого</b>	0	26,4	23,6	104,9	753	0,48	19,4	40	4,8	119	513	220	10,7

**Неделя первая****Четверг****Завтрак**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Сб,рец	Бутерброд с сыром	20/20	1,6	8,9	10,4	127	0,02	-	59	0,4	5	15	3	0,2
№148 1994	Вермишель отварная в молоке	200	7,2	5,4	20	158	0,08	1	-	-	184	-	-	0,4
№627,628 1994	Чай с сахаром с лимоном	200/15	0,2	-	15	61	-	0,1	-	-	5	8	4	0,8
<b>Итого</b>			27	18,4	29,1	575	0,11	9,4	114	0,9	258	351	59	2,2

**Обед**

№ рецептуры	Приём 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
№131,300 1994	Суп картофельный с рыбой	250	22,8	5,3	6,8	100	0,06	9,6	0	-	30	-	0	1,4
Сб,рец	Сосиска отварная	80	8,8	19	0,3	207	0,02	0	0	0,3	28	127	16	1,4

№465,199 4	Рис отварной рассыпчатый	200	5,16	6,96	55,74	292,05								
№648 1994	Напиток апельсиновый	200	0,2	-	25,8	105	0,01	13,2	0	-	8	5	3	0,2
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	30	2	0,4	11,9	59	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,7
	<b>Итого</b>	0	23,2	12,7	101,3	620	1,23	14,2	77	2,5	166,4	375	91	9,4

### Неделя первая

#### Пятница

Завтрак № рецептуры	Приём 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
Сб.рец	Бутерброд с маслом	20/20	6,7	5,8	10,3	121	0,03	0,2	46	0,4	204	141	14	-
№262 1994	Каша дружба молочная вязкая	200/5	6,4	7,8	30,5	196	0,08	1,9	52	2	166	154	32	1,0
	Кофейный напиток	200	2,2	1,4	27,2	130	0,02	1	10	-	60	46	8	-
	<b>Итого</b>		14,5	14,2	375,1	505	0,11	281	100	1,7	447	356	64	0,7

#### Обед

№ рецептуры	Приём 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
№138 1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,2	2,4	17,8	106	0,18	4,8	-	0,8	38	118	32	1,6
№ 401	Гуляш	125	58,4	65,6	10,4	872	0,2	2,8	0,46	-	48	-	-	9

№463 1994	Греча отварная рассыпчатая	200	9,8	7,6	43,8	286	0,3	0	28	0,6	24	238	155	5,8
№702 1997г.	Компот из изюма с витамином С	200	0,4	0,2	33,2	136	0,04	0,6	0	0,2	16	26	8	0,6
Сб,рец	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	30	2	0,4	11,9	59	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,7
	<b>Итого</b>		19,4	23,5	71,9	660	0,33	16,3	34	3,9	158	400	97	9,8

**Неделя вторая****Понедельник****Завтрак**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Сб.рец	Бутерброд с маслом	20/20	6,7	5,8	10,3	121	0,03	0,2	46	0,4	204	141	14	-
№262 1994	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	6,4	7,8	30,5	196	0,08	1,9	52	2	166	154	32	1,0
№627,628 1994	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	61	-	0,1	-	-	5	8	4	0,8
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	30	2	0,4	11,9	59	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,7
	<b>Итого</b>		10,4	4,8	71,9	374	144,1	19,6	0,06	0,76	133,14	280	48	3,4

**Обед**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
№139 1994	Суп картофельный с мак. изделиями	250	3,2	2,4	13,4	84	0,04	0,8	0	2,4	32	88	10	0,4

№423 1994	Тефтели из говядины	75	9.5	13.3	17.5	228	0.7	3.3	-	-	2.3	-	-	1.7
№470 1994	Картофель отварной	200	4,1	5,3	39,5	212	0,18	23	45	0,06	24	88	35	1,6
№648 1994	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,5	108	0,01	2,8	-	0,1	5	3	2	0,7
Сб.рец	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	30	2	0,4	11,9	59	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,7
<b>Итого</b>			27,1	58,3	97,3	770	0,54	29,6	49	1,7	270	443	119	7,2

**Неделя вторая**

**Вторник**

**Завтрак**

№ рецептуры	Приём 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
Сб,рец	Бутерброд с сыром	20/20	1,6	8,9	10,4	127	0,02	-	59	0,4	5	15	3	0,2
Сб.рец 1994	Каша гречневая молочная вязкая	200/5	9,06	8	43,6	271,9	0,12	1,4	-	-	140	-	-	2
№642	Кофейный напиток	200	2.2	1.4	27.2	130	0,02	1	10	-	60	46	8	-
<b>Итого</b>			36,5	23,3	74,3	663	0,14	8,6	10	0,1	357	54	14	1,64

**Обед**

№ рецептуры	Приём 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

№136 1994	Суп картофельный с мясом	250	3,8	3,4	12,8	110	0,10	9,6	20	0,8	34	124	28	1,0
№416 1994	Биточки рыбные	75	11.72	10.22	8.25	169.81	0.18	0.8	-	-	106	-	-	0.16
№273 1994	Макароны отварные	200	7,2	5,5	33,2	245	0,07	0	27	0,9	14,4	49	10	1
Сб,рец	Сок фруктовый с витамином С	200	1	0,2	20	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Сб.рец	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	30	2	0,4	11,9	59	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,7
<b>Итого</b>			23,8	68,6	110,8	724	0,28	38,9	27	2,2	113,4	199	54,6	23,2

**Неделя вторая**

**Среда**

**Завтрак**

№ рецептуры	Приём пищи, наименовани е блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Сб.рец	Бутерброд с колбасой	20/20	6,7	5,8	10,3	121	0,03	0,2	46	0,4	204	141	14	-
	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	200/5	5,6	4	21,4	144	0,12	1,4	0,015	0	150	0	0	0
Сб,рец	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	-	-	32	118	-	0,2	-	-	2	-	-	-

	<b>Итого</b>		22,1	49,2	66,3	526	0,18	3,4	218	2,6	518	488	82	3,1
--	--------------	--	------	------	------	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----	----	-----

**Обед**

№ рецептуры	Приём 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
Сб,рец	Огурцы свежие порционные	30	0,2	-	0,8	4	0,01	3	0	-	7	13	4	0,2
№120 1994	Щи из свежей капусты с мясом	250/20	2,6	3,8	7,8	76	0,06	17,6	12	0,8	48	96	20	0,4
№394 ТТК 1994	Жаркое подомашнему	200/50	14,2	19,2	18,8	320	0,16	10,6	0	-	36	0	-	3
Сб,рец	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	30	2	0,4	11,9	59	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,7
№646 1994	Напиток апельсиновый с витамином С	200	0,1	0,1	26,5	108	0,01	2,8	-	0,1	5	3	2	0,7
	<b>Итого</b>		38,4	30,4	50,9	594	0,17	324,9	0	1,7	216	193	42	6,9

**Неделя вторая**

**Четверг**

**Завтрак**

№ рецептуры	Приём 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

Сб.рец	Бутерброд с маслом	15/20	4,1	1,5	10,3	71	0,07	0	0	0,4	120	258	20	2,8
Сб.рец 1994	Каша пшеничная молочная вязкая	200	7,2	8,4	33,9	239	0,08	2,2	54	1,3	215	202	40	0,6
№642	Какао с молоком	200	3,9	31	25,2	146	0,04	1,3	20	-	126	116	31	1,1
	<b>Итого</b>		9,3	12,9	80,6	477	0,13	9,2	113	2,3	248	255	82	2

### Обед

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
№131,300 1994	Суп картофельный с рыбными консервами	250	22,8	5,3	6,8	100	0,06	9,6	0	0	30	0	0	1,4
№416	Котлета из говядины	75	11,7	10,2	8,25	169,8	0,08	0,6	114	0,6	248	331	32	1,1
№465,199 4	Рис отварной рассыпчатый	200	5,16	6,96	55,74	292,05								
№627,628 1994	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	-	15	61	-	0,1	-	-	5	8	4	0,8
Сб.рец	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	30	2	0,4	11,9	59	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,7
	<b>Итого</b>	0	29,1	22,2	100,7	737	0,68	25,4	5792	5,2	101	654	218	13,8

**Неделя вторая****Пятница****Завтрак**

№ рецептуры	Приём 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
Сб.рец	Бутерброд с сыром	15/20	4,1	1,5	10,3	71	0,07	0	0	0,4	120	258	20	2,8
№297	Каша манная молочная вязкая	200	5,2	3	23,2	140	144	0,4	0,06	0,16	0,14	0	0	0
№588 1994	Компот из смеси сух-в с витамином С	200	0,6	0,1	31,8	132	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
<b>Итого</b>			9,3	12,9	80,6	477	0,13	9,2	113	2,3	248	255	82	2

**Обед**

№ рецептуры	Приём 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
№138 1994	Суп картофельный с бобовыми(с горошком зеленым)	250	2,6	2,2	8,8	76	0,10	6,8	21	0,2	81	49	24	0,9
Сб,рец	Колбаса отварная	80	8,8	19	0,3	207	,02	0	0	0,3	28	127	16	1,4
№482 1994	Капуста тушеная	200	4	5,7	11	140	0,04	34,2	-	0	118	-	-	1,5
№646	Напиток	200	0,1	0,1	26,5	108	0,01	2,8	-	0,1	5	3	2	0,7

1994	лимонный с витамином С													
	Булочка домашняя	1/50	4,1	2,9	24,8	152	0,05	-	16	0,7	10	32	6	0,05
Сб,рец	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	30	2	0,4	11,9	59	0,05	0	0	0,4	9	45	14	1,7
	<b>Итого</b>		23,2	52,9	66,6	612	0,38	29,2	41	0,8	263	231	79	7,2