

Меню согласовано

с Территориальным отделом Управления
Роспотребнадзора по Свердловской области
в городе Первоуральск, Шалинском,
Нижнесергинском районах и городе Ревда

11.08.2020 г.

Примерное рекомендованное двухнедельное меню для учащихся образовательных
Учреждений (МБОУ «СОШ № 23»). *Возрастная группа 11 лет и старше*

№ рецептуры	Рацион	выход	энер	белки	жиры	углеводы	A	B1	C	E	Ca	Mg	Fe	P
понедельник														
ЗАВТРАК														
пром	Йогурт "Альпенгурт"	100	72	5,3	3,5	8	0	0	0,8	0	110	13,2	0,1	80
302/204	Каша геркулесовая молочная с маслом	250/10	290	9,5	11	39	0,1	1	0,55	0,1	108	317	16	685
693	Какао с молоком	200	180	4,9	3,2	33	0	0,1	0	0	0	0	0,03	0
пром	Десерт	29	55	3,5	11	9	0,10	0,1	0	0	24,6	14,7	22,5	21,9
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /27,5	108	3,6	0,6	21	0	0	0	0	35,4	28,5	84	1,5
	итого		705	26,8	29,3	110	0,2	1,2	1,35	0,1	278	373,4	123	788,4
ОБЕД														
272/204	Суп-пюре гороховый с гречками	250/20	118	6,3	5,8	12	0,1	0,2	42,4	0,9	328	78,9	3,01	262
267/2011	Шницель рубленый из говядины	100/5	183	13	14	7,6	0,0	0,1	0,27	0,1	41,3	140	1,41	19,3
78	Икра морковная	100	64	1,1	3,8	5,7	0	2,1	0,1	0	23,26	30,46	13,1	0,1
516/2004	Макароны отварные с маслом	180	168	6,3	7,4	34	0,1	0,5	1,47	0,2	104	318	35,7	238
пром	Напиток "Золотой шар"	200	54	0	0	16	0	0	55	0,1	34	13	0,3	23
	яблоко	200	55	0,7	0,7	17	0	0	19,5	0,5	24	13,5	3,3	16,5
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	55,6 /55	216	5,1	0,8	36	0	0	0	0	49,2	43	1119	3
	итого		858	32,7	32,5	128,3	0,3	2,9	118,7	1,8	603,8	636,9	1176	561,9
	Всего за день		1563	59,5	61,8	238,3	0,5	4,1	120,1	1,9	881,8	1010	1298	1350
вторник														
ЗАВТРАК														
96/2004	масло сливочное	20	141	0	13	0,1	0,1	0	0	0	0,3	1,9	0,05	0,02
366/2004	Запеканка из творога со сгущ. молоком	200/30	417	18	16	31	0,1	0,1	0,9	0	65,7	352	8,7	15,9
686/2004	Чай с лимоном	200/7	65	0,3	0	16	0	0	0,9	0	7,35	5,24	2,63	16,9
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /27,5	108	3,6	0,6	21	0	0	0	0	35,4	28,5	84	1,5
	итого		731	21,9	29,6	68,1	0,2	0,1	1,8	0	108,8	387,6	95,4	34,32
ОБЕД														
132/2004	Рассольник ленинградский со смет	250/5	164	5,2	7,7	23	0	0,1	172	0,4	34,7	27,3	3,25	87,9
227/2011	Рыба припущенная	100	132	20	8,7	0	0	0,2	5,23	0,1	41,3	32,5	0,8	6,21
520/2004	Пюре картофельное	180	152	4	6,7	23	0	0,3	300	0,7	19,6	56,3	2,3	87,6
638/2004	Компот из кураги	200	103	1,2	25	30	0	0	1	0	43,2	27,5	6,6	53
пром	Сок фруктовый	200	108	1	0	21	0	0	171	0,1	80	70	0	40
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /55	173	4,8	0,7	32	0	0	0	0	47,2	38	112	2
	итого		826	36,2	48,8	129	0,2	0,6	649,2	1,3	266	251,6	125	276,7
	Всего за день		1557	58,1	78,4	197,1	0,2	0,7	651	1,3	374,8	639,2	220	311
среда														
ЗАВТРАК														
пром	Коктейль молочный	200	95	15	3	21	0	0,1	36	0	37	151	0,03	8,23
160/2004	Суп молочный с макарон.изделиями	200	120	4,5	6,5	20	0,4	3,1	5,71	0	1314	2023	2,23	1142

692/2004	Кофейный напиток с молоком	200	125	2,5	3,6	29	0	0,1	0	0	0	0	0,03	0
741/2004	Ватрушка с повидлом	75	184	7,2	12	32	0,03	0,1	0,11	0,2	19,9	53,6	7,18	41,9
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /27,5	108	3,6	0,6	21	0	0	0	0	35,4	28,5	84	1,5
	апельсин	300	111	2,7	1	30	0	0,1	30	0,8	24	126	1,8	84
	итого		743	35,5	28,7	153	0,4	3,5	71,8	1	1430	2382	95,3	1278
						ОБЕД								
142/2004	Суп картофельный с горбушей	250/20	156	6,3	6,5	14	0	0,1	6	0	103	17,5	108	47
260/2001	Гуляш из говядины	80/50	168	18	10	5	0,0	0,1	2,9	0	41,5	238	4,2	29,3
508	Каша гречневая с маслом	180	238	6,5	7,4	34	0,1	0,5	1,47	0,2	104	318	35,7	238
78/2004	Икра свекольная	100	66	1,2	3,8	6,5	0,1	8,3		2,4	98,42	55,67	17,3	0,69
638/2004	Компот из с/фруктов	200	62	0,6	0	32	0	0,1	7,84	0,2	43,2	27,5	6,6	53
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /55	173	4,8	0,7	32	0	0	0	0	47,2	38	112	2
	итого		863	37,4	28,4	123,5	0,2	9,1	18,2	2,8	437,3	694,7	284	370
	Всего за день		1606	72,9	57,1	276,5	0,6	13	90	3,8	1868	3077	379	1648
	четверг													
97/2004	Сыр твердый	30	93	5,3	5,3	5,5	0,1	0	0,85	0	0	88,2	0,08	0
340/2004	Омлет натуральный	200/5	273	21	28	7,2	0,6	0	1,9	0	227	128	190	87,6
378/2011	чай с молоком	200	87	1,6	1,6	17	0	0	0,15	0	7,65	9,7	3,07	18,6
пром	печенье	50	72	2,5	11	28	0,10	0,1	0	0	24,6	14,7	22,5	21,9
пром	Сок фруктовый	200	108	1	0	21	0	0	171	0,1	80	70	0	40
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /27,5	108	3,6	0,6	21	0	0	0	0	35,4	28,5	84	1,5
	итого		741	35	46,5	99,7	0,8	0,1	174	0,1	374,7	339,1	300	170
						ОБЕД								
110/2004	Борщ со свеж. капуст, картоф со сметаной, с курицей	250/10	125	7	7,5	43	0,1	0,1	40,8	0,9	330	77	22,3	260
268/2011	Биточки из говядины из говядины	100/5	208	18	16	9	0,1	0,1	1,6	0,1	43,1	142	1,8	21,6
541/2004	Рагу овощное	180	174	4,1	9,1	19,3	0,1	0,1	10,6	0,2	43,25	27,5	0,83	226
пром	огурцы помидоры свежие	50	92	0,8	3,6	3,4	0	0	11,7	0,2	10,9	0	0,43	33,5
631/2004	Компот из свежих фруктов	200	108	0,2	0	35,8	0	2	0	0	9	8	3	0,1
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /55	173	4,8	0,7	32	0	0	0	0	47,2	38	112	2
	итого		880	34,9	36,9	142,5	0,3	2,3	64,7	1,4	483,5	292,5	140	543
	Всего за день		1621	69,9	83,4	242,2	1,1	2,4	239	1,5	858,1	631,6	440	712
	пятница													
302/2004	каша рисовая молочная с маслом	250/10	259	4	20	23	0,1	0	0,54	0,1	213,8	49,7	38,7	2
378/2011	чай с молоком	200	87	1,6	1,6	17	0	0	0,15	0	7,65	9,7	3,07	18,6
420/2011	сосиска в тесте	100	187	13	9,2	33,1	0	1,3	0,01	0,1	579	186	23	49,6
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /27,5	108	3,6	0,6	21	0	0	0	0	35,4	28,5	84	1,5
	итого		641	22,2	31,4	94,1	0,1	1,3	0,7	0,2	835,9	273,9	149	71,7
						ОБЕД								
171/2004	Суп пюре из картофеля с гренками	250/20	158	5,2	7,6	23	0,1	0,2	124	0,4	36,1	76,9	8,45	88,8
487/2004	Курица отварная с масл	100/5	166	23,8	10,5	0,5	0,1	0,1	8,3	0	456	44,7	690	186
534/2004	капуста тушеная	180	145	6	11	17	0,2	0,2	52,8	3	79	25,6	1,4	53,8
220/2004	Свекла тушеная в соусе	100	82	1,5	5,1	28	45	0	8,73	0,3	45,4	98,1	1,26	29,6
638/2004	компот из изюма	200	118	1,2	0	29	0	0	1	0	43,2	27,5	6,6	53
пром	яблоко	200	55	7,5	7,5	19,78	0,06	15		0,6	12	42	63	1

	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	55,6 /55	216	5,1	0,8	36	0	0	0	0	49,2	43	1119	3
	итого		940	50,3	42,5	153,3	46	16	195	4,3	720,9	357,8	1890	415
	Всего за день		1581	72,5	73,9	247,4	46	17	196	4,5	1557	631,7	2038	487
	понедельник													
пром	Йогурт "Альпенгурт"	100	72	5,3	3,5	8	0	0	0,8	0	110	13,2	0,1	80
97/2004	Сыр твердый	20	93	5,3	5,3	5,5	0,1	0	0,85	0	0	88,2	0,08	0
302/204	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	293	9,3	20	46	0	0,3	4,21	0	907,5	81,25	3,5	949
692/2004	Кофейный напиток с молоком	200	141	2,5	3,6	29	0	0,1	0	0	0	0	0,03	0
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /27,5	108	3,6	0,6	21	0	0	0	0	35,4	28,5	84	1,5
	итого		707	26	33	109,5	0,1	0,4	5,86	0	1053	211,2	87,7	1030
						ОБЕД								
148/2004	Суп-лапша домашняя с курицей	250/15	137	4,4	7	49	0,1	0,1	5,2	0,1	103	17,1	106	44,8
271/2011	Котлеты домашние	100	174	20	13	2,1	18,0	1,4	0,57	0,1	55,4	163	2,8	29,3
514/2004	Бобовые отварные	180	220	14	6,3	47	0,1	0,8	0	0,1	77,9	69	19	227
532/2004	Морковь с зел. горошком в молочном соусе	50	67	2,1	2	8,2	0,2	7	0	0	50	88	18	0
	Кисель "золотой шар"	200	64	0	0	16	0	0	55	0,1	34	13	0,3	23
	яблоко	100	55	0,7	0,7	17	0	0	19,5	0,5	24	13,5	3,3	16,5
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /55	173	4,8	0,7	32	0	0	0	0	47,2	38	112	2
	итого		890	46	29,7	171,3	18	9,3	80,3	0,9	391,5	401,6	261	343
	Всего за день		1597	72	62,7	280,8	18	9,7	86,1	0,9	1444	612,8	349	1373
	вторник													
96/2004	масло сливочное	15	106	0	13	0,1	0,1	0	0	0	0,3	1,9	0,05	0,03
пром	Йогурт "Альпенгурт"	100	72	5,3	3,5	8	0	0	0,8	0	110	13,2	0,1	80
366/2004	Запеканка из творога со сгущ. молоком	200/30	417	18	16	31	0,1	0,1	0,9	0	65,7	352	8,7	15,9
378/2011	чай с молоком	200	87	1,6	1,6	17	0	0	0,15	0	7,65	9,7	3,07	18,6
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /27,5	108	3,6	0,6	21	0	0	0	0	35,4	28,5	84	1,5
	итого		790	28,5	34,7	77,1	0,2	0,1	1,85	0	219,1	405,3	95,9	116
						ОБЕД								
110/2004	Борщ со свеж. капуст, картоф со сметаной	250/5	125	7	7,5	43	0,1	0,1	40,8	0,9	330	77	22,3	260
235/2011	Шницель рыбный натуральный с маслом	100/5	232	21,5	21,6	33,6	0,1	0,1	1,16	0,1	48,8	61,8	9,35	5,3
520/2004	Пюре картофельное	180	215	4	6,7	23	0	0,3	300	0,7	19,6	56,3	2,3	87,6
613/2004	Маринад овощной без томата	50	51	0,9	4,1	7	0	0	3,04	0	46	33	1,15	5,5
638/2004	Компот из кураги	200	108	3,2	12	32	0	0	1	0	43,2	27,5	6,6	53
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /55	173	4,8	0,7	32	0	0	0	0	47,2	38	112	2
	итого		904	41,4	52,6	170,6	0,2	0,5	346	1,7	534,8	293,6	154	413
	Всего за день		1694	69,9	87,3	247,7	0,4	0,6	348	1,7	753,9	698,9	250	529
	среда													
96/2004	масло сливочное	25	175	0	22	0,2	0,2	0	0	0	0,3	3,2	0,06	0,03
302/2004	каша ячневая молочная с маслом	250/10	274	5,5	12	43	0,1	0,6	0,9	0,1	34,2	158	6,9	193
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	18	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,07	18,6

пром	Коктейль молочный	200	95	15	3	21	0	0,1	36	0	37	151	0,03	8,23
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /27,5	108	3,6	0,6	21	0	0	0	0	35,4	28,5	84	1,5
	итого		710	24,3	37,6	103,2	0,3	0,7	37	0,1	113,9	345,9	94,1	221
						ОБЕД								
124/2004	Щи из св. капусты с мясом цыпленка, с смет	250/10	158	6,3	8,4	32	0	0,3	65	1,3	86,2	25	3,1	81
436/2004	жаркое по домашнему из говядины	300	352	25	26	38	0,3	0,5	6,8	0,2	36,4	23,8	6	8,9
пром	огурцы помидоры свежие	50	92	0,8	3,6	3,4	0	0	11,7	0,2	10,9	0	0,43	33,5
638/2004	Компот из с/фруктов	200	62	0,6	0	32	0	0,1	7,84	0,2	43,2	27,5	6,6	53
	мандарин св.	90	71	1,4	0	14	0	0	60	0,2	34	13	0,3	23
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /55	173	4,8	0,7	32	0	0	0	0	47,2	38	112	2
	итого		908	38,9	38,7	151,4	0,3	0,9	151	2,1	257,9	127,3	128	201
	Всего за день		1618	63,2	76,3	254,6	0,5	1,6	188	2,2	371,8	473,2	222	423
	четверг					ЗАВТРАК								
97/2004	Сыр твердый	20	62	5,3	5,3	5,5	0,1	0	0,85	0	0	88,2	0,08	0
340/2004	Омлет натуральный	200/5	275	21	28	7,2	0,6	0	1,9	0	227	128	190	87,6
693/2004	Какао на молоке	200	180	4,9	3,2	33	0	0,1	0	0	0	0	0,03	0
743/2004	Растегай с рыбой	75	143	8,3	4,2	54	0,05	0,2	2,02	0,3	44,6	28,3	21,4	80,9
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /27,5	108	3,6	0,6	21	0	0	0	0	35,4	28,5	84	1,5
	итого		706	37,8	36	115,2	0,7	0,3	3,92	0,3	307	184,8	295	170
						ОБЕД								
132/2004	Рассольник ленинградский со смет, с курой	250/10	134	7,2	7,3	19	0,1	0,2	175	0,5	35,2	27,8	3,5	87,6
268/2011	Котлета из говядины с маслом	100/5	186	18	16	9	0,1	0,1	1,6	0,1	43,1	142	1,8	21,6
534/2004	капуста тушеная	180	118	3,8	8,9	15	0,1	0,1	44	2	65,8	21,3	1,11	49,6
524/2004	овощи припущенные с маслом(морковь)	50	82	1,5	3,8	9,9	0,2	7	0	0	50	88	18	0
631/2004	Компот из свежих фруктов	200	108	0,2	0	35,8	0	2	0	0	9	8	3	0,1
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /55	173	4,8	0,7	32	0	0	0	0	47,2	38	112	2
пром	Сок фруктовый	200	112	1	0	21	0	0	171	0,1	80	70	0	40
	итого		913	36,5	36,7	141,7	0,4	9,4	392	2,7	330,3	395,1	139	201
	Всего за день		1619	74,3	72,7	256,9	1,1	9,7	396	3	637,3	579,9	435	371
	пятница					ЗАВТРАК								
96/2004	масло сливочное	25	175	0	22	0,2	0,2	0	0	0	0,3	3,2	0,06	0,03
пром	Йогурт "Альпенгурт"	100	72	5,3	3,5	8	0	0	0,8	0	110	13,2	0,1	80
302/2004	каша рисовая молочная с маслом	250/10	259	4	20	23	0,1	0	0,54	0,1	171	39,8	38,7	1,6
686/2004	Чай с лимоном	200/7	65	0,3	0	16	0	0	0,9	0	7,35	5,24	2,63	16,9
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /27,5	108	3,6	0,6	21	0	0	0	0	35,4	28,5	84	1,5
	яблоко	200	55	0,7	0,7	17	0	0	19,5	0,5	24	13,5	3,3	16,5
	итого		734	13,9	46,8	85,2	0,3	0	21,7	0,6	348,1	103,4	129	117
						ОБЕД								
139/2004	Суп картофельный с горохом, мясн. Фрик и гречками	250/20	125	6	6	19	0	0,4	125	0	240	297,5	18	225
499	Котлета рубл из курицы	100	116	12	5,7	5,9	0	0,2	0	5	36,8	27,8	0,7	5,2
516/2004	Макароны отварные с маслом	180	168	6,5	7,4	34	0,1	0,5	1,47	0,2	104	318	35,7	238
пром	огурцы помидоры свежие	50	92	0,8	3,6	3,4	0	0	11,7	0,2	10,9	0	0,43	33,5

638/2004	компот из изюма	200	118	1,2	0	29	0	0	1	0	43,2	27,5	6,6	53
	хлеб ржаной, пшеничный витаминизированный	27,8 /55	173	4,8	0,7	32	0	0	0	0	47,2	38	112	2
	итого		792	31,3	23,4	123,3	0,1	1,1	139	5,4	482,1	708,8	173	557
	Всего за день		1526	45,2	70,2	208,5	0,4	1,1	161	6	830,2	812,2	302	673

Витаминизация третьих проводится ежедневно