

**Утверждаю**  
 Директор  
 МБОУ "Столипинская СОШ"

\_\_\_\_\_/М.Ю.Волкова/

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
 НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД  
 ДЛЯ ДЕТЕЙ ИЗ МАЛОИМУЩИХ СЕМЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В МБОУ "СТОЛИПИНСКАЯ СОШ"**

**Сезон: осенне-зимний, весенний**

**Возрастная категория: от 12 до 17 лет**

**Неделя: первая**

**День: понедельник**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угле-воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
№61 сб.2008	Салат из свежей капусты	1/100	1,4	5,1	8,9	98	0,07	21,30	1,20	0,50	14,00	26,00	20,00	0,90
№163 сб. 2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	4,5	8,3	28,9	210	0,02	3,15	0,73	0,96	6,41	2,80	5,37	0,32
№513 сб. 2008	Каша рассыпчатая гречневая	1/150	8,4	10,8	41,3	300	0,11	1,55	0,04	0,93	132,33	207,75	112,76	3,38
№466 сб. 2008	Котлеты из говядины	1/50/5	10,3	10,2	16,2	197	0,07	2,50	0,20	1,60	22,40	97,30	14,80	1,30
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55
№933 сб.2008	Компот из сухофруктов	1/200	0,5	4,6	9,0	116	0,00	0,30	0,00	17,00	9,00	9,00	12,00	2,20
<b>ВСЕГО:</b>			<b>29,4</b>	<b>41,6</b>	<b>131,5</b>	<b>1073</b>	<b>0,27</b>	<b>28,85</b>	<b>2,17</b>	<b>21,46</b>	<b>194,14</b>	<b>375,35</b>	<b>171,93</b>	<b>8,65</b>

**День: вторник**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угле-воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
№52 сб 2008	Салат из свеклы с р/м	1/60	0,85	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,38	0,79
№162 сб. 2008	Суп гороховый	1/250	7,8	11,4	30,2	256	0,30	6,39	0,03	0,00	71,76	125,34	55,83	3,18
№525 сб. 2008	Картофельное пюре	1/150	3,3	7,8	29,4	266	0,19	6,10	0,15	1,50	51,45	95,30	31,60	1,25
№398 сб. 2008	Сосиски отварные	1/66/15	10,6	14,5	10,4	250	0,00	2,84	0,00	0,00	10,76	0,00	0,00	0,59
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55

№948 сб.2008	Кисель	1/200	0,0	0,0	22,0	90	0,08	5,75	0,12	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ВСЕГО:</b>			<b>26,9</b>	<b>39,9</b>	<b>124,2</b>	<b>1069,68</b>	<b>0,58</b>	<b>25,12</b>	<b>0,30</b>	<b>4,41</b>	<b>165,25</b>	<b>277,52</b>	<b>106,81</b>	<b>6,36</b>

**День: среда**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угле-воды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
№72 сб.2008	Салат из свежей моркови	1/150	2,6	4,7	28,2	164	29,80	6,80	2,50	0,70	138,50	38,90	25,80	0,46
№133 сб. 2008	Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	1/250/10	3,6	11,0	21,0	196	0,04	9,54	0,82	0,57	47,29	52,03	23,95	1,17
№305 сб 2008	Рис отварной	1/200	4,4	5,2	44,0	239,94	0,03	0,00	0,00	0,32	2,89	72,72	22,81	0,62
№ 290 сб 2008	Птица тушеная в соусе	1/100	11,1	11,3	3,5	160	0,04	0,66	29,30	0,49	29,84	75,30	15,60	1,04
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55
№713 сб. 2008	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0,0	15,0	58	0,00	0,00	0,10	0,08	5,25	8,24	4,40	0,87
<b>ВСЕГО:</b>			<b>26,2</b>	<b>34,7</b>	<b>138,9</b>	<b>969,94</b>	<b>29,91</b>	<b>17,05</b>	<b>32,72</b>	<b>2,63</b>	<b>233,77</b>	<b>279,69</b>	<b>99,56</b>	<b>4,71</b>

**День: четверг**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угле-воды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
№61 сб.2008	Салат из свежей капусты	1/100	1,4	5,1	8,9	98	0,07	21,30	1,20	0,50	14,00	26,00	20,00	0,90
№154 сб. 2008	Рассольник ленинградский со сметаной	1/250/10	4,2	10,3	28,0	225	0,09	7,41	0,79	1,06	33,07	78,22	27,19	1,09
№731 сб 2008	Рагу овощное	1/150	3,0	4,6	9,1	90	0,00	0,10	0,00	0,00	14,33	8,21	6,37	0,86
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55
№719 сб.2008	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,6	3,6	28,4	152	0,04	1,30	0,03	0,01	120,30	90,00	14,00	0,11
<b>ВСЕГО:</b>			<b>15,5</b>	<b>26,2</b>	<b>101,6</b>	<b>717</b>	<b>0,20</b>	<b>30,16</b>	<b>2,02</b>	<b>2,04</b>	<b>191,70</b>	<b>234,93</b>	<b>74,56</b>	<b>3,51</b>

**День: пятница**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угле-воды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ОБЕД 12:00-12:30</b>														

№175 сб.2008	Винегрет овощной	1/100	1,4	10,1	6,8	250	0,05	16,20	7,80	0,23	22,30	7,50	4,20	0,18
№197 сб. 2008	Щи из свежей капусты	1/250	4,6	4,5	7,2	88	0,01	21,37	0,06	1,24	58,75	25,58	1,23	10,68
№450 сб. 2008	Плов с мясом (курица)	1/200	20,0	41,2	47,5	645	2,63	0,21	6,13	12,94	72,72	426,44	92,74	3,94
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55
№713 сб. 2008	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0,0	15,0	58	0,00	0,00	0,10	0,08	5,25	8,24	4,40	0,87
<b>ВСЕГО:</b>			<b>30,5</b>	<b>58,4</b>	<b>103,7</b>	<b>1193</b>	<b>2,69</b>	<b>37,83</b>	<b>14,09</b>	<b>14,96</b>	<b>169,02</b>	<b>500,26</b>	<b>109,57</b>	<b>16,22</b>

**Неделя: вторая**

**День: понедельник**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угле-воды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
№72 сб.2008	Салат из свежей моркови	1/150	2,6	4,7	28,2	164	29,80	6,80	2,50	0,70	138,50	38,90	25,80	0,46
№133 сб. 2008	Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	1/250/10	3,6	11,0	21,0	196	0,04	9,54	0,82	0,57	47,29	52,03	23,95	1,17
№525 сб. 2008	Картофельное пюре	1/150	3,3	7,8	29,4	266	0,19	6,10	0,15	1,50	51,45	95,30	31,60	1,25
№344 сб. 2008	Рыба запеченая	100/10	18,8	8,6	5,1	186	0,11	1,51	0,07	2,51	35,00	210,00	25,00	0,80
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55
№719 сб.2008	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,6	3,6	28,4	152	0,04	1,30	0,03	0,01	120,30	90,00	14,00	0,11
<b>ВСЕГО:</b>			<b>35,2</b>	<b>38,3</b>	<b>139,3</b>	<b>1116</b>	<b>30,18</b>	<b>25,30</b>	<b>3,57</b>	<b>5,76</b>	<b>402,54</b>	<b>518,73</b>	<b>127,35</b>	<b>4,34</b>

**День: вторник**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угле-воды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
№61 сб.2008	Салат из свежей капусты	1/100	1,4	5,1	8,9	98	0,07	21,30	1,20	0,50	14,00	26,00	20,00	0,90
№163 сб. 2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	4,5	8,3	28,9	210	0,02	3,15	0,73	0,96	6,41	2,80	5,37	0,32
№519 сб. 2008	Макаронные изделия отварные	1/150	5,4	0,6	36,6	177	0,06	0,00	0,00	0,39	7,66	3,50	6,42	0,65
№466 сб. 2008	Котлеты из говядины	1/50/5	10,3	10,2	16,2	197	0,07	2,50	0,20	1,60	22,40	97,30	14,80	1,30
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55
№948 сб.2008	Кисель	1/200	0,0	0,0	22,0	90	0,08	5,75	0,12	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ВСЕГО:</b>			<b>25,9</b>	<b>26,8</b>	<b>139,8</b>	<b>924</b>	<b>0,30</b>	<b>32,75</b>	<b>2,25</b>	<b>4,74</b>	<b>60,47</b>	<b>162,10</b>	<b>53,59</b>	<b>3,72</b>

**День: среда**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угле-воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
№52 сб 2008	Салат из свеклы с р/м	1/60	0,85	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,38	0,79
№163 сб. 2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	4,5	8,3	28,9	210	0,02	3,15	0,73	0,96	6,41	2,80	5,37	0,32
№513 сб. 2008	Каша рассыпчатая гречневая	1/150	8,4	10,8	41,3	300	0,11	1,55	0,04	0,93	132,33	207,75	112,76	3,38
№398 сб. 2008	Сосиски отварные	1/66/15	10,6	14,5	10,4	250	0,00	2,84	0,00	0,00	10,76	0,00	0,00	0,59
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55
№713 сб. 2008	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0,0	15,0	58	0,00	0,00	0,10	0,08	5,25	8,24	4,40	0,87
<b>ВСЕГО:</b>			<b>212,1</b>	<b>286,9</b>	<b>893,3</b>	<b>1025,68</b>	<b>66,47</b>	<b>203,34</b>	<b>40,70</b>	<b>54,98</b>	<b>186,03</b>	<b>275,67</b>	<b>141,91</b>	<b>55,06</b>

**День: четверг**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угле-воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
№61 сб.2008	Салат из свежей капусты	1/100	1,4	5,1	8,9	98	0,07	21,30	1,20	0,50	14,00	26,00	20,00	0,90
№154 сб. 2008	Рассольник ленинградский со сметаной	1/250/10	4,2	10,3	28,0	225	0,09	7,41	0,79	1,06	33,07	78,22	27,19	1,09
№519 сб. 2008	Макаронные изделия отварные	1/150	5,4	0,6	36,6	177	0,06	0,00	0,00	0,39	7,66	3,50	6,42	0,65
№ 290 сб 2008	Птица тушеная в соусе	1/100	11,1	11,3	3,5	160	0,04	0,66	29,30	0,49	29,84	75,30	15,60	1,04
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55
№933 сб.2008	Компот из сухофруктов	1/200	0,5	4,6	9,0	116	0,00	0,30	0,00	17,00	9,00	9,00	12,00	2,20
<b>ВСЕГО:</b>			<b>26,9</b>	<b>34,4</b>	<b>113,2</b>	<b>928</b>	<b>0,26</b>	<b>29,72</b>	<b>31,29</b>	<b>19,91</b>	<b>103,57</b>	<b>224,52</b>	<b>88,21</b>	<b>6,43</b>

**День: пятница**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	угле-воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
№175 сб.2008	Винегрет овощной	1/100	1,4	10,1	6,8	250	0,05	16,20	7,80	0,23	22,30	7,50	4,20	0,18

№162 сб. 2008	Суп гороховый	1/250	7,8	11,4	30,2	256	0,30	6,39	0,03	0,00	71,76	125,34	55,83	3,18
№731 сб 2008	Капуста тушеная	1/150	3,0	4,6	9,1	90	0,00	0,10	0,00	0,00	14,33	8,21	6,37	0,86
№414 сб. 2008	Колбаса жареная	1/50	8,5	18,5	9,3	236	0,11	0,08	1,23	0,00	15,00	89,00	11,00	0,85
вне сборника	Хлеб пшеничный	1/50	4,3	2,6	27,2	152	0,00	0,05	0,00	0,47	10,00	32,50	7,00	0,55
№713 сб. 2008	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0,0	15,0	58	0,00	0,00	0,10	0,08	5,25	8,24	4,40	0,87
<b>ВСЕГО:</b>			<b>25,2</b>	<b>47,2</b>	<b>97,6</b>	<b>1042</b>	<b>0,46</b>	<b>22,82</b>	<b>9,16</b>	<b>0,78</b>	<b>138,64</b>	<b>270,79</b>	<b>88,80</b>	<b>6,49</b>

**Повар:**

М.В.Виноградова

**Ответственный за питание:**

**МБОУ "Столипинская СОШ":**

О.А.Смирнова