



Примерное двухнедельное меню
МБОУ "Владиславовская ОШ"

И.о. Директора МБОУ "Владиславовская ОШ"
Потосян Д.А.

Утверждаю



Сборник технологических нормативов
под редакцией М.П. Могильный и
В.А. Тутильян

2023г

Составлен по сборнику рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях

Категория: Школьники от 12 до 18 лет

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	P, мг.	PP, мг.	
			а	б	в	б	ж	у											
День: понедельник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																			
173	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	200	7,82	9,74	46,5	288,7	0,016	0,024	0,172	0,088	17,272	0	0	0	0	0	0	
4	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	25/18	6,38	10,71	12,77	159,84	0,055	0,06	0,465	0,65	175,65	0,065	8,33	89,99	0,755			
150	ЗАВТРАК	Яйцо куриное отварное	40	5,2	4,8	4,	62,8	0,032	0,18	0	1	22	0	0	0	0	0	0	
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	0	0	
338	ЗАВТРАК	Яблоко свежее	50	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2				
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			588	28,66	25,29	73,47	552,34	0,151	0,239	16,277	1,718	267,622	0,065	8,33	89,99	0,755			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			588	28,66	25,29	73,47	552,34	0,151	0,239	16,277	1,718	267,622	0,065	8,33	89,99	0,755			
День: вторник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																			
330	ЗАВТРАК	Плов из курицы	180	5,62	8,86	36,26	239,78	0,06	0,12	0,26	0,72	62,4	0,02	29,96	123,24	2,2			
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0			
6	ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0	0	0	
379	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13	0			
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			465	14,38	17,02	86,49	550,81	0,004	0,021	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			465	14,38	17,02	86,49	550,81	0,004	0,021	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0	0	0	0	0
День: среда Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																			
213	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200/10	27,49	19,83	35,08	430,83	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	2,018	0	0	0	0	
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0	0	0	
368г	ЗАВТРАК	Бананы свежие	100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			465	29,94	20,62	76,78	614,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			465	29,94	20,62	76,78	614,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0	0	0	0
День: четверг Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																			
202	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0	0	0	0	
352	ЗАВТРАК	Компот из яблок	200	0,18	0,09	26,82	108,81	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,22				
6	ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0	0	0	
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0			
308	ЗАВТРАК	Фрикадельки из птицы или кролика	100	8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			675	21,68	19,96	118,15	735,78	0,07	0,021	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			675	21,68	19,96	118,15	735,78	0,07	0,021	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5	0	0	0	0
День: пятница Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																			
131	ЗАВТРАК	Картофель отварной	200	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0	0	0	
119	ЗАВТРАК	Гуляш из куриного филе	75/25	22,	9,19	1,34	234,	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0	0	0	

