

« СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Воронежской области в Аннинском,
Бутурлиновском, Таловском,
Эртильском районах.

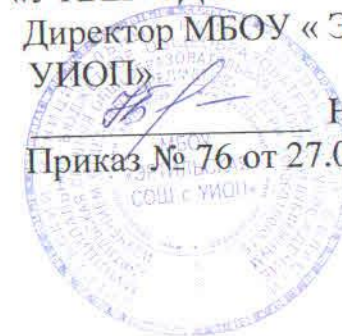
_____ Е.С.Гук.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ « Эртильская СОШ с
УИОП»

Н.Ю. Бычуткина.

Приказ № 76 от 27.07.2017г



Примерное
2-х недельное меню школьных завтраков,
обедов, полдников на 2017 – 2018 учебный год.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Понедельник – 1 день													
	Завтрак													
10	Салат из моркови и яблок	100	1,3	2,0	10,7	57	0,06	4,3	-	0,4	32	53	34	0,6
214	Картофель отварной	200	4,7	9,5	46,3	180,98	0,03	0,22	-	4,17	16,6	96,3	38,2	-
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	110,0	0,08	1,6	0,04	-	240	180	28	0,2
341	Бутерброд с сыром (1-вариант)	45	6,62	5,48	10,06	142,0	0,028	0,6	0,07	0,37	323	214	27,8	2,6
	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,28	11,6	57,25	0,04	-	-	0,82	5,75	21	8,2	0,5
	Итого завтрак		20,2	24,66	88,06	547,23	0,24	6,72	0,11	5,76	617,3	564,3	136,2	3,9
	Обед													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,38	2,3	-	2,34	51,0	32,8	19,95	0,06
64	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	174,48	0,26	6,25	-	3,07	25,0	100,6	17,94	0,9
64	Котлеты, биточки, шницели припущенные	100	13,95	15,56	9,4	222,61	0,14	3,37	0,15	0,76	62,75	359,12	41,62	2,0
204	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	271,46	0,12	-	0,02	1,6	15,2	8,4	10,84	1,4

270	Чай с сахаром,вареньем,медом	200	0,3	-	18,0	64,6	-	-	-	-	14	10	8	1,0
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	19,8	89,0	0,08	-	-	0,7	14	75	24	2
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,55	23,2	104,5	0,08	-	-	1,65	11,5	42	16,5	1
	Итого обед		35,87	37,14	144,1	996,67	1,06	11,92	0,17	10,12	193,4	627,98	138,4	8,36
	Полдник													
	Сок яблочный	200	2,5	0,2	15,2	72	0,02	0,4	-	0,2	14	14	0,4	2,8
	Булка	50	5,5	6,2	19,9	127	0,8	-	-	1,4	11	43	16	1
	Итого полдник		8,0	6,4	35,1	199	0,82	0,4	-	1,6	25	57	16,4	3,8
	2день													
	Завтрак													
100	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	205	7,94	8,21	24,13	246,17	0,23	0,8	2,26	2,6	291,1	331,2	112,9	1,6
	Яйцо вареное	48	4,32	4,66	0,14	60,96	0,04	-	0,12	0,96	26,4	92,2	5,6	
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	-	12,3	112,3	0,02	0,8	-	1,3	4,0	3	5,3	0,6
344	Бутерброд с маслом(1й вариант)	20/20	3,55	0,55	23,2	144,5	0,08	-	-	1,65	11,15	42	16,5	1
	Итого завтрак		15,91	13,42	59,77	563,93	0,37	1,6	2,38	6,51	332,65	468,4	140,3	3,2
	Обед													
22	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	5,5	9,22	143,28	0,03	11,66	-	4,4	42,9	49,0	25,5	-

25	Борщ из свежей капусты	250	1,93	6,34	10,05	114,16	0,002	0,08	0,02	0,05	8,5	5,9	0,7	0,3
213	Картофель жаренный из отварного	200	4,7	9,5	46,3	180,98	0,06	6,6	-	1,3	33,2	193,2	26,4	-
32	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	75	12,4	7,6	5,4	157,0	0,38	-	-	0,4	35,0	159,5	20,0	1,8
267	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86,0	0,02	0,6	-	-	66	50	12	0,8
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	17,0	99,0	0,08	-	-	0,7	14	75	24	2
	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,28	11,6	57,25	0,04	-	-	0,82	5,75	21	8,2	0,5
	Итого обед		25,61	31,22	115,97	837,67	0,61	18,9	0,02	7,67	205,35	553,6	116,8	5,4
	Полдник													
245	Ряженка	200	5,6	6,0	8,4	134,0	0,04	0,6	0,04	0,2	148	184	28	0,2
	Пряник	60	3,0	2,8	25	220,0	0,04	-	-	1,4	6	22,5	6	0,4
	Яблоко	100	0,41	-	21,0	54,0	0,01	13	-	-	16	-	9	2,2
	Итого полдник		9,01	8,8	54,4	408,0	0,09	13,6	0,04	1,6	170	206,5	43	2,8
	Здень													
	Завтрак													
7	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,4	1,9	6,0	76,0	0,02	13,5	-	2,1	51,0	30,0	16,0	1,2
204	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	271,46	0,12	-	0,02	1,6	15,2	8,4	10,84	1,4
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	110,0	0,08	1,6	0,04	-	240	180	28	0,2

	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,55	11,6	104,5	0,04	-	-	0,82	5,75	21	8,2	0,5
	Итого завтрак		18,06	19,51	74,1	561,96	0,26	15,1	0,06	4,52	311,95	212,4	63,04	3,3
	Обед													
34	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	179,6	0,15	9,12	0,22	0,31	162,2	187,1	32,68	1,01
143	Котлеты или биточки рыбные	100	7,8	2,5	9,0	144,6	0,11	1,8	0,03	4,0	50,9	261,7	36,8	0,6
211	Капуста тушеная с морковью в молоке	200	4,84	5,7	21,64	170,98	0,02	1,2	0,01	0,22	50,8	39,4	5,6	0,8
245	Кефир	200	5,8	2,5	8	148,0	0,02	0,4	0,04	0,2	14	14	8	0,2
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,4	7,0	111,6	0,07	-	-	0,88	14,0	63,2	18,8	1,5
	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,28	11,6	57,25	0,04	-	-	0,82	5,75	21	8,2	0,5
	Итого обед		27,25	22,68	89,62	812,03	0,41	12,52	0,3	6,43	297,65	586,4	110,0	4,61
	Полдник													
267	Чай с молоком	200	1,8	2,1	6,8	164,6	0,03	0,8	-	-	88	66,6	16,0	1,0
	Сухари	50	2,55	1,55	12,2	164,5	0,08	-	-	1,65	11,5	42	16,5	1
	Итого полдник		4,35	3,65	19,0	329,1	0,11	0,8	-	1,65	99,5	108,6	32,5	2,0
	4 день													
	Завтрак													
123	Вареники ленивые	210	15,4	9,82	43,22	351,22	0,11	0,79	0,1	0,86	289,2	231,6	41,6	1,1

242	Какао с молоком	200	3,77	4,93	20,9	153,92	0,2	0,6	0,02	-	121	91	14	0,7
	Хлеб пшеничный	25	1,78	3,28	14,6	57,25	0,04	-	-	0,82	5,75	21	8,2	0,5
	Итого завтрак		20,95	18,03	78,72	562,39	0,35	1,39	0,12	1,68	415,95	343,6	63,8	2,3
	Обед													
22	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	5,5	9,22	143,28	0,03	11,66	-	4,4	42,9	49,0	25,5	-
37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	3,89	17,3	135,0	0,15	1,0	-	1	82,0	328	48	2,2
181	Тефтели из говядины паровые	100	12,85	14,4	11,6	217,83	0,08	0,33	0,001	1,04	22,1	184,1	22,1	0,9
216	Картофельное пюре	200	4,2	3,8	14,2	134,0	0,1	4,1	0,1	0,4	73,4	84,0	27,1	0,6
270	Чай с сахаром,вареньем,медом	200	0,3	-	18,0	64,6	-	-	-	-	14	10	8	1,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99,0	-	-	-	0,7	14	75	24	1,1
	Печенье сахарное	30	2,2	2,8	21,9	122	0,04	-	-	1,1	8,0	25	9	0,4
	Итого обед		26,55	30,99	112,02	915,71	0,4	17,09	0,1	8,64	256,4	755,1	163,7	6,2
	Полдник													
245	Кефир,ацидофилин,прост окваша,ряженка	200	5,8	2,5	8	138,0	0,02	0,4	2,8	0,2	14	14	8	2,8
	Булочка	50	3,8	2,7	26,9	167	0,8	-	-	1,4	11	43	16	1
	яблоко	100	0,41	-	21	54	0,01	13	-	-	16	-	9	2,2

267	Чай с молоком (1вариант)	200	1,4	1,6	16,4	86,0	0,02	0,6	-	-	66	50	12	0,8
	Вафли	40	3,1	3,5	5,9	142,0	0,3	-	1,0	0,3	6,0	14	4	0,06
	Итого полдник		4,5	5,1	22,3	228,0	0,32	0,6	1,0	0,3	72,0	64	16	0,86
	6 день													
	Завтрак													
32	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	75	12,4	7,6	5,4	157,0	0,38	-	-	0,4	35,0	159,5	20,0	1,8
	Сок яблочный	200	1	0,2	30,2	92	0,02	0,4	-	0,2	14	14	8	2,8
	Яйцо вареное	48	4,32	4,66	0,14	60,96	0,04	-	0,12	0,96	26,4	92,2	5,6	
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,2	114,5	0,08	-	-	1,65	11,5	42	16,5	1
	Итого завтрак		21,27	13,01	58,94	423,96	0,52	0,4	0,12	3,21	86,9	307,7	50,1	5,6
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,38	2,3	-	2,34	51,0	32,8	19,95	0,06
64	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	174,48	0,26	6,25	-	3,07	25,0	100,6	17,94	0,9
189	Котлеты,биточки,шницел и припущенные	100	13,95	15,56	9,4	222,61	0,14	3,37	0,15	0,76	62,75	359,12	41,62	2,0
204	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	271,46	0,12	-	0,02	1,6	15,2	8,4	10,84	1,4
270	Чай с сахаром,вареньем,медом	200	0,3	-	18,0	64,6	-	-	-	-	14	10	8	1,0
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	19,8	89,0	0,08	-	-	0,7	14	75	24	2

	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,55	23,2	104,5	0,08	-	-	1,65	11,5	42	16,5	1
	Итого обед		35,87	37,14	144,1	996,67	1,06	11,92	0,17	10,12	193,4	627,9	138,4	8,36
	2 Неделя													
	1 день													
	Завтрак													
105	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	28,61	210,13	0,06	-	-	2,2	24	36	10	0,4
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,08	1,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Яблоко	100	0,41	-	21,0	54,0	0,01	13,0	-	-	16,0	-	9,0	2,2
	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,56	19,99	114,5	0,04	-	-	0,82	5,75	21	8,2	0,5
	Итого завтрак		14,89	13,6	79,0	498,13	0,22	15,2	0,04	3,02	285,75	237,0	55,2	3,3
	ОБЕД													
2	Салат витаминный	100	1,14	5,16	11,54	141,94	0,06	10,7	-	4,95	45,6	46,5	32,8	-
33	Рассольник домашний	250	6,03	11,3	32,38	149,60	0,15	9,12	0,22	0,31	162,2	187,1	32,68	1,01
204	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	271,46	0,12	-	0,02	1,6	15,2	8,4	10,84	1,4
32	Сосиски, сордельки, колбаса отварная	75	12,4	7,6	5,4	157,0	0,38	-	-	0,4	35,0	159,0	20	1,8
270	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,3	-	18,0	64,6	-	-	-	-	14	10	8	1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99,0	0,08	-	-	0,7	14	75	24	2
	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,28	11,6	57,25	0,04	-	-	0,82	5,75	21	8,2	0,5

	Итого обед		32,31	32,0	145,82	940,85	0,83	19,82	0,24	8,78	291,75	497,0	136,52	7,71
	Полдник													
	Сок яблочный	200	2,5	0,2	15,2	92	0,02	0,4	-	0,2	14	14	8	2,8
	Булочка	50	5,5	6,2	19,9	147	0,8	-	-	1,4	11	43	16	1
	Итого полдник		8,0	6,4	35,1	239	0,82	0,4	-	1,6	25	57	24	3,8
	2 день													
	Завтрак													
24	Сельдь с картофелем	200	13,56	17,12	23,48	377,35	0,2	19,5	0,02	5,04	89,6	348,2	39,7	1,0
255	Компот из смеси сух./фруктов	200	0,1	-	12,3	112,3	0,02	0,8	-	1,3	4	3	5,3	0,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99,0	0,08	-	-	0,7	14	75	24	2
	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,28	11,6	57,25	0,04	-	-	0,82	5,75	21	8,2	0,5
	Итого завтрак		18,74	18,0	67,18	645,9	0,34	20,3	0,02	7,86	113,35	447,8	77,2	4,1
	Обед													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,38	2,3	-	2,34	51	32,8	19,95	0,06
37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	3,89	17,3	135,0	0,15	1,0	-	1	82,0	328	48	2,2
171	Котлеты мясные	100	4,42	8,7	5,74	176,75	0,074	0,17	0,066	1,04	34,3	184,2	22,8	2,3
216	Картофельное пюре	200	4,2	3,8	14,2	134,0	0,1	4,1	0,1	0,4	73,4	84	27,1	0,6
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	-	29,02	106,0	-	1,8	-	0,2	12	6,0	2,0	0,2

	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	116,19	0,08	-	-	0,7	14	75	24	2
	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,28	11,6	57,25	0,04	-	-	0,82	5,75	21	8,2	0,5
	Итого обед		18,2	22,33	102,98	795,21	0,82	9,4	0,2	6,5	272,45	731,2	152,05	7,9
	Полдник													
245	Ряженка	200	5,6	6,0	8,4	134,0	0,04	0,6	0,04	0,2	248	184	28	0,2
	Пряник	60	3,0	2,8	25	220,0	0,04	-	-	1,4	6	22,5	6	0,4
	Итого полдник		8,6	8,8	33,4	354,0	0,08	0,6	0,04	1,6	254	206,5	34	0,6
	3 день													
	Завтрак													
105	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	28,61	210,13	0,06	-	-	2,2	24	36	10	0,4
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,08	1,6	1,2	-	240	180	28	0,2
	Яйцо вареное	48	4,32	4,66	0,14	60,96	0,04	-	0,12	0,96	26,4	92,2	5,6	
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,2	114,5	0,08	-	-	1,65	11,5	42	16,5	1
	Итого завтрак		18,79	18,23	61,35	505,09	0,26	1,6	1,32	4,81	301,9	350,2	60,1	1,6
	Обед													
19	Салат из свеклы и моркови	100	1,32	5,08	7,68	126,08	0,03	9,5	-	4,53	47,5	53,6	31,1	-
64	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	174,48	0,26	6,25	-	3,07	25,0	100,6	17,94	0,9

210	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	174,32	0,02	1,2	0,01	0,8	50,8	39,4	5,6	2,8
32	Сосиски,сардельки,колбаса отварная	75	12,4	7,6	5,4	157,0	0,38	-	-	0,4	35,5	159,5	20	1,8
267	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86,0	0,02	0,6	-	-	66	50	12	0,8
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99,0	0,08	-	-	0,7	14	75	24	2
	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,28	11,6	57,25	0,04	-	-	0,82	5,75	21	8,2	0,5
	Итого обед		32,06	29,93	109,06	874,13	0,83	17,55	0,01	10,32	244,05	499,1	118,84	8,8
	Полдник													
	Сок	200	1,0	1,2	15,2	92,0	0,02	0,4	-	0,2	14	14	8	2,8
	Сухари	50	3,55	2,55	3,4	164,5	0,08	-	-	1,65	11,5	42	16,5	1
	Итого полдник		4,55	3,75	18,6	256,5	0,1	0,4	-	1,85	25,5	56,0	24,5	3,8
	4 день													
	Завтрак													
296	Оладьи с маслом,джемом,сахаром	160	25,39	26,2	81,39	440,63	0,1	-	0,01	6,31	19,9	83,8	14,13	0,4
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного яблоко	200	1,36	-	29,02	106,0	-	1,8	-	0,2	12,0	6,0	2,0	0,2
		100	0,41	-	21,0	54,0	0,01	13,0	-	-	16,0	-	9,0	2,2
	Итого завтрак		27,16	26,2	131,41	60,63	0,11	14,8	0,01	6,51	47,9	89,8	25,13	2,8

136	Сырники из творога	155	14,4	14,5	44,67	434,32	0,11	0,79	0,1	0,86	445	531,6	71,6	6,1
270	Чай с сахаром, варенье, медом	200	0,3	-	18,0	64,6	-	-	-	-	14	10	8	1
	Итого завтрак		14,7	14,5	62,67	498,92	0,11	0,79	0,1	0,86	459	541,6	79,6	7,1
	Обед													
22	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	5,5	9,22	143,28	0,03	11,66	-	4,4	42,9	49,0	25,5	-
25	Борщ из свежей капусты	250	1,93	6,34	10,05	114,16	0,002	0,08	0,02	0,05	8,5	5,9	0,7	0,3
192	Птица отварная	70	5,2	5,0	9,64	242,68	0,03	0,9	13,35	0,34	16	182,85	12,8	0,8
204	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	271,46	0,12	-	0,02	1,6	15,2	8,4	10,84	1,4
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120,0	0,08	1,6	1,2	-	240	180	28	0,2
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99,0	0,08	-	-	0,7	14	75	24	2
	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,28	11,6	57,25	0,04	-	-	0,82	5,75	21	8,2	0,5
	Итого обед		26,77	31,18	116,81	1047,83	0,38	14,24	14,59	7,9	342,35	522,15	110,04	5,2
	Полдник													
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	-	12,3	112,3	0,02	0,8	-	1,3	4	3	5,3	0,6
	Вафли	40	8,1	8,2	10,9	162,0	0,3	-	1	0,3	6,0	14	4	0,06
	Итого полдник		8,2	8,2	23,2	274,3	0,32	0,8	1,0	1,6	10,0	17	9,3	0,66

	6 день													
	Завтрак													
	Яйцо вареное	48	4,32	4,66	0,14	60,96	0,04	-	0,12	0,96	26,4	92,2	5,6	-
	Сок яблочный	200	1	1,2	15,2	92	0,02	0,4	-	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,2	114,5	0,08	-	-	1,65	11,5	42	16,5	1
	Печенье сахарное	30	2,2	2,8	21,9	198,0	0,04	-	-	1,1	8	25	9	0,4
	Итого завтрак		11,07	9,21	60,44	465,46	0,18	0,4	0,12	3,91	59,9	173,2	39,1	4,2
14	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,38	2,3	-	2,34	51,0	32,8	19,95	0,06
64	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	174,48	0,26	6,25	-	3,07	25,0	100,6	17,94	0,9
189	Котлеты,биточки,шницел и припущенные	100	13,95	15,56	9,4	222,61	0,14	3,37	0,15	0,76	62,75	359,12	41,62	2,0
201	Рис отварной	200	7,36	7,06	47,1	271,46	0,12	-	0,02	1,6	15,2	8,4	10,84	1,4
270	Чай с сахаром,вареньем,медом	200	0,3	-	18,0	64,6	-	-	-	-	14	10	8	1,0
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	19,8	89,0	0,08	-	-	0,7	14	75	24	2
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,55	23,2	104,5	0,08	-	-	1,65	11,5	42	16,5	1
	Итого обед		35,87	37,14	144,1	996,67	1,06	11,92	0,17	10,12	193,4	627,9	138,85	8,36

« СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Воронежской области в Аннинском,
Бутурлиновском, Таловском,
Эртильском районах.

_____ Е.С.Гук.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ « Эртильская СОШ с
УИОП»

_____ Н.Ю. Бычуткина.
Приказ № 76 от 27.07.2017г

Примерное
2-х недельное меню школьных завтраков,
обедов, полдников на 2017 – 2018 учебный год.