

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Адышевской средней школы

Е.В.Прошина _____

Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение средняя общеобразовательная школа
с.Адышева Оричевского района Кировской области
двухнедельное меню обедов для старшей школы с 12 до 17 лет, сезон: осень-зима

| ТК | Прием пищи,наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(к кал) | микроэлементы (мг) | | | витамины | | |
|------------------------|-----------------------------------|------------------|---------------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | Fe | В1 | В2 | С |
| 1 НЕДЕЛЯ | | | | | | | | | | | | |
| 1 неделя/1 день | | | | | | | | | | | | |
| 55 | Щи из свежей капусты с картофелем | 300 | 2,1 | 6,7 | 10,1 | 110 | 38,18 | 22,91 | 0,84 | 0,06 | 0,05 | 14,4 |
| 99 | Котлета из говядины | 100 | 20,6 | 18,3 | 17,5 | 320 | 43,35 | 35,77 | 1,85 | 0,08 | 0,15 | 0,38 |
| 248 | Соус томатный | 50 | 0,5 | 2,4 | 3,1 | 37 | 2,5 | 3,47 | 0,16 | 0,010 | 0,012 | 0,99 |
| 227 | Макароны изделия отварные | 220 | 8,1 | 7,2 | 48,2 | 295 | 14,03 | 11,09 | 1,12 | 0,09 | 0,03 | 0,00 |
| 302 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,3 | 37 | 2,73 | 0,73 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,12 |
| | Хлеб сельский | 60 | 2,8 | 5,4 | 17,5 | 64 | 18,2 | 23,8 | 1,4 | 0,12 | 0,06 | 0 |
| | итого | 930 | 41,7 | 34,2 | 105,7 | 863 | 118,99 | 97,77 | 5,43 | 0,36 | 0,302 | 16,89 |
| 1 неделя/2 день | | | | | | | | | | | | |
| 56 | Рассольник Ленинградский | 300 | 2,6 | 6,2 | 18,5 | 142 | 18,06 | 26,99 | 1,01 | 0,09 | 0,06 | 8,04 |
| 146 | Картофельное пюре | 220 | 4,5 | 7,2 | 29,4 | 203 | 52,21 | 41,66 | 1,51 | 0,17 | 0,15 | 15,22 |
| 83 | Котлета рыбная из минтая | 100 | 19,0 | 12,8 | 18,3 | 266 | 55,55 | 35,58 | 1,18 | 0,17 | 0,16 | 0,45 |

| | | | | | | | | | | | | |
|------------|--|--------------|-------------|-------------|--------------|------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92 | 14,0 | 8,0 | 2,8 | 0,02 | 0,02 | 4,0 |
| | Хлеб сельский | 60 | 2,8 | 5,4 | 17,5 | 64 | 18,2 | 23,8 | 1,4 | 0,12 | 0,06 | 0 |
| | итого | 880 | 29,9 | 31,8 | 103,9 | 767 | 158,02 | 136,03 | 7,9 | 0,57 | 0,45 | 27,71 |
| | 1 неделя/3 день | | | | | | | | | | | |
| 61 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 300 | 3,2 | 3,0 | 22,6 | 133 | 16,05 | 25,11 | 1,03 | 0,10 | 0,06 | 7,92 |
| 97 | Гуляш из отварной говядины | 60/50 | 17,0 | 17,0 | 3,9 | 238 | 15,0 | 23,7 | 2,35 | 0,05 | 0,010 | 1,22 |
| 183 | Каша гречневая рассыпчатая | 220 | 14,4 | 9,4 | 63,0 | 401 | 23,45 | 221,58 | 7,59 | 0,43 | 0,22 | 0,00 |
| 302 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,3 | 37 | 2,73 | 0,73 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,12 |
| | Хлеб сельский | 60 | 2,8 | 5,4 | 17,5 | 64 | 18,2 | 23,8 | 1,4 | 0,12 | 0,06 | 0 |
| | итого | 890 | 37,5 | 34,8 | 116,3 | 873 | 754,3 | 294,92 | 12,43 | 0,7 | 0,35 | 10,26 |
| | 1 неделя/4 день | | | | | | | | | | | |
| 58 | Борщ с капустой и картофелем | 300 | 2,0 | 6,0 | 14,0 | 117 | 34,73 | 24,32 | 1,13 | 0,05 | 0,05 | 9,53 |
| 134 | Фрикадельки из кур | 100 | 14,6 | 16,3 | 8,7 | 240 | 36,54 | 16,67 | 1,37 | 0,05 | 0,12 | 0,48 |
| 187 | Каша рисовая рассыпчатая | 220 | 6,0 | 6,5 | 61,3 | 334 | 7,62 | 41,58 | 0,86 | 0,06 | 0,04 | 0,00 |
| 248 | Соус томатный | 50 | 0,5 | 2,4 | 3,1 | 37 | 2,5 | 3,47 | 0,16 | 0,010 | 0,012 | 0,99 |
| 310 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121 | 14,62 | 8,50 | 0,92 | 0,07 | 0,21 | 0,29 |
| | Хлеб сельский | 60 | 2,8 | 5,4 | 17,5 | 64 | 18,2 | 23,8 | 1,4 | 0,12 | 0,06 | 0 |
| | итого | 930 | 26,4 | 36,7 | 135,8 | 913 | 114,21 | 118,34 | 5,84 | 0,36 | 0,492 | 11,29 |
| | 1 неделя/5 день | | | | | | | | | | | |
| 62 | Суп картофельный с лапшой домашней | 300 | 3,4 | 3,3 | 21,4 | 131 | 17,74 | 25,12 | 1,03 | 0,10 | 0,07 | 7,92 |
| 42 | Винегрет овощной | 100 | 1,3 | 2,3 | 7,2 | 54 | 23,23 | 16,16 | 0,67 | 0,03 | 0,03 | 5,18 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 302 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,3 | 37 | 2,73 | 0,73 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,12 |
| | Хлеб сельский | 60 | 2,8 | 5,4 | 17,5 | 64 | 18,2 | 23,8 | 1,4 | 0,12 | 0,06 | 0 |
| | итого | 660 | 7,6 | 11,0 | 55,4 | 286 | 61,9 | 65,81 | 3,16 | 0,25 | 0,16 | 14,22 |
| | 2 НЕДЕЛЯ | | | | | | | | | | | |
| | 2 неделя/6 день | | | | | | | | | | | |
| 65 | Суп картофельный с бобовыми и гречками | 300 | 9,6 | 4,4 | 38,5 | 245 | 39,5 | 48,25 | 2,8 | 0,26 | 0,1 | 5,59 |
| 229 | Макаронные изделия с тёртым сыром | 250 | 14,9 | 16,8 | 43,0 | 388 | 306,91 | 26,05 | 1,21 | 0,09 | 0,14 | 0,20 |
| 136 | Котлеты рубленые из птицы | 100 | 15,0 | 21,4 | 15,5 | 316 | 22 | 22,69 | 1,79 | 0,07 | 0,11 | 0,39 |
| 302 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,3 | 37 | 2,73 | 0,73 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,12 |
| | Хлеб сельский | 60 | 2,8 | 5,4 | 17,5 | 64 | 18,2 | 23,8 | 1,4 | 0,12 | 0,06 | 0 |
| | итого | 910 | 42,4 | 48,0 | 123,8 | 1050 | 389,34 | 121,52 | 7,26 | 0,54 | 0,41 | 7,3 |
| | 2 неделя/7 день | | | | | | | | | | | |
| 56 | Рассольник Ленинградский | 300 | 2,6 | 6,2 | 18,5 | 142 | 18,06 | 26,99 | 1,01 | 0,09 | 0,06 | 8,04 |
| 107 | Фрикадельки мясные | 100 | 14,1 | 11,8 | 10,4 | 205 | 31,08 | 26,40 | 1,15 | 0,06 | 0,13 | 0,03 |
| 146 | Картофельное пюре | 220 | 4,5 | 7,2 | 29,4 | 203 | 52,21 | 41,66 | 1,51 | 0,17 | 0,15 | 15,22 |
| 310 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,1 | 31,2 | 121 | 14,62 | 8,50 | 0,92 | 0,07 | 0,21 | 0,29 |
| | Хлеб сельский | 60 | 2,8 | 5,4 | 17,5 | 64 | 18,2 | 23,8 | 1,4 | 0,12 | 0,06 | 0 |
| | Итого: | 880 | 24,5 | 30,7 | 107 | 671 | 134,17 | 127,35 | 5,99 | 0,51 | 0,61 | 23,58 |
| | 2 неделя/8 день | | | | | | | | | | | |
| 67 | Суп крестьянский с крупой | 300 | 2,5 | 6,1 | 14,9 | 126 | 27,98 | 20,62 | 0,77 | 0,05 | 0,04 | 9,6 |
| 239 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200 | 37,1 | 27,3 | 49,2 | 595 | 382,48 | 55,64 | 1,28 | 0,11 | 0,58 | 0,78 |

| | | | | | | | | | | | | |
|------------|------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 302 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,3 | 37 | 2,73 | 0,73 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,12 |
| | Хлеб сельский | 60 | 2,8 | 5,4 | 17,5 | 64 | 18,2 | 23,8 | 1,4 | 0,12 | 0,06 | 0 |
| | итого | 760 | 42,5 | 38,8 | 90,9 | 822 | 431,39 | 100,79 | 3,51 | 0,28 | 0,68 | 11,5 |
| | 2 неделя/9 день | | | | | | | | | | | |
| 66 | Суп картофельный протёртый | 300 | 6,4 | 8,9 | 33,6 | 243 | 82,04 | 38,88 | 1,45 | 0,14 | 0,15 | 7,27 |
| 120 | Плов из говядины | 250 | 17,7 | 16,5 | 47,9 | 415 | 19,64 | 50,69 | 2,35 | 0,07 | 0,10 | 0,90 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,3 | 37 | 2,73 | 0,73 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,12 |
| | Хлеб сельский | 60 | 2,8 | 5,4 | 17,5 | 64 | 18,2 | 23,8 | 1,4 | 0,12 | 0,06 | 0 |
| | итого | 810 | 27,0 | 30,8 | 108,3 | 759 | 122,61 | 114,10 | 5,26 | 0,33 | 0,31 | 9,29 |
| | 2 неделя/10 день | | | | | | | | | | | |
| 58 | Борщ с капустой и картофелем | 300 | 2,0 | 6,0 | 14,0 | 117 | 34,73 | 24,32 | 1,13 | 0,05 | 0,05 | 9,53 |
| 133 | Кура отварная | 80 | 34,4 | 28,9 | 0,3 | 399 | 27,7 | 28,66 | 2,7 | 0,08 | 0,19 | 1,24 |
| 227 | Макаронны изделия отварные | 220 | 8,1 | 7,2 | 48,2 | 295 | 14,03 | 11,09 | 1,12 | 0,09 | 0,03 | 0,00 |
| 302 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 9,3 | 37 | 2,73 | 0,73 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,12 |
| | Хлеб сельский | 60 | 2,8 | 5,4 | 17,5 | 64 | 18,2 | 23,8 | 1,4 | 0,12 | 0,06 | 0 |
| | Итого: | 860 | 47,4 | 47,5 | 89,3 | 912 | 97,39 | 88,6 | 6,41 | 0,34 | 0,33 | 11,89 |