

«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 детей участников СВО 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