

«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: весна-лето 2024 год

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
136	Котлета рубленая из птицы	100	15,0	21,4	15,5	316	22,0	22,69	1,79	0,07	0,11	0,39
229	Макароны изделия с тертым сыром	250	14,9	16,8	43,0	388	306,91	26,05	1,21	0,09	0,14	0,20
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	34,9	50,3	95,4	915	388,02	96,18	5,3	0,34	0,36	16,11
	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	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
139	Плов из курицы	250	38,4	47,5	40,2	745	39,52	64,0	3,52	0,11	0,23	0,95
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	810	43,7	59,0	102,9	1047	107,07	120,62	6,97	0,35	0,55	10,77
	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
	Выпечка	75	5,7	4,6	42,3	263	7,0	4,0	0,3	0,03	0,02	0,10
	итого	735	13,3	15,6	97,7	549	68,9	69,81	3,46	0,28	0,18	14,32

2 НЕДЕЛЯ												
2 неделя/6 день												
65	Суп картофельный с бобовыми	300	9,6	4,4	38,5	245	39,5	48,25	2,8	0,26	0,1	5,59
227	Макаронные изделия отварные	220	8,1	7,2	48,2	295	14,03	11,09	1,12	0,09	0,03	0,00
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
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	37,7	134,1	998	120,31	123,11	7,39	0,56	0,352	8,08
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
98	Жаркое по-домашнему	250	25,4	25,8	23,0	429	29,97	61,07	4,65	0,19	0,23	10,65
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:	810	30,9	37,4	68,3	672	68,96	112,59	7,12	0,4	0,35	19,81
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
310	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	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	760	42,9	38,9	112,8	906	443,28	108,56	4,37	0,35	0,89	10,67

	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
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
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	30,4	39,5	133,5	955	149,63	125,13	5,3	0,38	0,382	9,86
	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	Макаронные изделия отварные	220	8,1	7,2	48,2	295	14,03	11,09	1,12	0,09	0,03	0,00
310	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	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:	860	47,8	47,6	111,2	996	109,28	96,37	7,27	0,41	0,54	11,06