

«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: 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
	<b>1 НЕДЕЛЯ</b>											
	<b>1 неделя/1 день</b>											
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
	<b>итого</b>	<b>910</b>	<b>34,9</b>	<b>50,3</b>	<b>95,4</b>	<b>915</b>	<b>388,02</b>	<b>96,18</b>	<b>5,3</b>	<b>0,34</b>	<b>0,36</b>	<b>16,11</b>
	<b>1 неделя/2 день</b>											
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
	<b>итого</b>	<b>880</b>	<b>29,9</b>	<b>31,8</b>	<b>103,9</b>	<b>767</b>	<b>158,02</b>	<b>136,03</b>	<b>7,9</b>	<b>0,57</b>	<b>0,45</b>	<b>27,71</b>
	<b>1 неделя/3 день</b>											
<b>61</b>	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
<b>97</b>	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
<b>183</b>	Каша гречневая рассыпчатая	220	14,4	9,4	63,0	401	23,45	221,58	7,59	0,43	0,22	0,00
<b>302</b>	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
	<b>итого</b>	<b>890</b>	<b>37,5</b>	<b>34,8</b>	<b>116,3</b>	<b>873</b>	<b>754,3</b>	<b>294,92</b>	<b>12,43</b>	<b>0,7</b>	<b>0,35</b>	<b>10,26</b>
	<b>1 неделя/4 день</b>											
<b>58</b>	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
<b>139</b>	Плов из курицы	250	38,4	47,5	40,2	745	39,52	64,0	3,52	0,11	0,23	0,95
<b>310</b>	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
	<b>итого</b>	<b>810</b>	<b>43,7</b>	<b>59,0</b>	<b>102,9</b>	<b>1047</b>	<b>107,07</b>	<b>120,62</b>	<b>6,97</b>	<b>0,35</b>	<b>0,55</b>	<b>10,77</b>
	<b>1 неделя/5 день</b>											
<b>62</b>	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
<b>42</b>	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,2	54	23,23	16,16	0,67	0,03	0,03	5,18
<b>302</b>	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
	<b>итого</b>	<b>735</b>	<b>13,3</b>	<b>15,6</b>	<b>97,7</b>	<b>549</b>	<b>68,9</b>	<b>69,81</b>	<b>3,46</b>	<b>0,28</b>	<b>0,18</b>	<b>14,32</b>

<b>2 НЕДЕЛЯ</b>												
<b>2 неделя/6 день</b>												
<b>65</b>	Суп картофельный с бобовыми	<b>300</b>	9,6	4,4	38,5	245	39,5	48,25	2,8	0,26	0,1	5,59
<b>227</b>	Макаронные изделия отварные	<b>220</b>	8,1	7,2	48,2	295	14,03	11,09	1,12	0,09	0,03	0,00
<b>99</b>	Котлета из говядины	<b>100</b>	20,6	18,3	17,5	320	43,35	35,77	1,85	0,08	0,15	0,38
<b>248</b>	Соус томатный	<b>50</b>	0,5	2,4	3,1	37	2,5	3,47	0,16	0,010	0,012	0,99
<b>302</b>	Чай с лимоном и сахаром	<b>200</b>	0,1	0,0	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	1,12
	Хлеб сельский	<b>60</b>	2,8	5,4	17,5	64	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0
	<b>итого</b>	<b>930</b>	<b>41,7</b>	<b>37,7</b>	<b>134,1</b>	<b>998</b>	<b>120,31</b>	<b>123,11</b>	<b>7,39</b>	<b>0,56</b>	<b>0,352</b>	<b>8,08</b>
<b>2 неделя/7 день</b>												
<b>56</b>	Рассольник Ленинградский	<b>300</b>	2,6	6,2	18,5	142	18,06	26,99	1,01	0,09	0,06	8,04
<b>98</b>	Жаркое по-домашнему	<b>250</b>	25,4	25,8	23,0	429	29,97	61,07	4,65	0,19	0,23	10,65
<b>302</b>	Чай с лимоном и сахаром	<b>200</b>	0,1	0,0	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	1,12
	Хлеб сельский	<b>60</b>	2,8	5,4	17,5	64	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>30,9</b>	<b>37,4</b>	<b>68,3</b>	<b>672</b>	<b>68,96</b>	<b>112,59</b>	<b>7,12</b>	<b>0,4</b>	<b>0,35</b>	<b>19,81</b>
<b>2 неделя/8 день</b>												
<b>67</b>	Суп крестьянский с крупой	<b>300</b>	2,5	6,1	14,9	126	27,98	20,62	0,77	0,05	0,04	9,6
<b>239</b>	Запеканка из творога со сгущенным молоком	<b>200</b>	37,1	27,3	49,2	595	382,48	55,64	1,28	0,11	0,58	0,78
<b>310</b>	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
	Хлеб сельский	<b>60</b>	2,8	5,4	17,5	64	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0
	<b>итого</b>	<b>760</b>	<b>42,9</b>	<b>38,9</b>	<b>112,8</b>	<b>906</b>	<b>443,28</b>	<b>108,56</b>	<b>4,37</b>	<b>0,35</b>	<b>0,89</b>	<b>10,67</b>

	<b>2 неделя/9 день</b>											
<b>66</b>	Суп картофельный протёртый	<b>300</b>	6,4	8,9	33,6	243	82,04	38,88	1,45	0,14	0,15	7,27
<b>134</b>	Фрикадельки из кур	<b>100</b>	14,6	16,3	8,7	240	36,54	16,67	1,37	0,05	0,12	0,48
<b>187</b>	Каша рисовая рассыпчатая	<b>220</b>	6,0	6,5	61,3	334	7,62	41,58	0,86	0,06	0,04	0,00
<b>248</b>	Соус томатный	<b>50</b>	0,5	2,4	3,1	37	2,5	3,47	0,16	0,010	0,012	0,99
<b>302</b>	Чай с лимоном и сахаром	<b>200</b>	0,1	0,0	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	1,12
	Хлеб сельский	<b>60</b>	2,8	5,4	17,5	64	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0
	<b>итого</b>	<b>930</b>	<b>30,4</b>	<b>39,5</b>	<b>133,5</b>	<b>955</b>	<b>149,63</b>	<b>125,13</b>	<b>5,3</b>	<b>0,38</b>	<b>0,382</b>	<b>9,86</b>
	<b>2 неделя/10 день</b>											
<b>58</b>	Борщ с капустой и картофелем	<b>300</b>	2,0	6,0	14,0	117	34,73	24,32	1,13	0,05	0,05	9,53
<b>133</b>	Кура отварная	<b>80</b>	34,4	28,9	0,3	399	27,7	28,66	2,7	0,08	0,19	1,24
<b>227</b>	Макаронные изделия отварные	<b>220</b>	8,1	7,2	48,2	295	14,03	11,09	1,12	0,09	0,03	0,00
<b>310</b>	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
	Хлеб сельский	<b>60</b>	2,8	5,4	17,5	64	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>47,8</b>	<b>47,6</b>	<b>111,2</b>	<b>996</b>	<b>109,28</b>	<b>96,37</b>	<b>7,27</b>	<b>0,41</b>	<b>0,54</b>	<b>11,06</b>