

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
**Директор Адышевской средней школы**

\_\_\_\_\_ **Е.В.Процина**

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

ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	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	300/12	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
227	Макаронные изделия отварные	220/8	8,1	7,2	48,2	295	14,03	11,09	1,12	0,09	0,03	0,00
248	Соус томатный	50	0,5	2,4	3,1	37	2,5	3,47	0,16	0,01	0,012	0,99
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,00	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	1,12
	Хлеб сельский	50	3,3	0,55	23,7	103	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0,00
	<b>итого</b>	<b>940</b>	<b>34,7</b>	<b>35,15</b>	<b>111,9</b>	<b>902</b>	<b>118,99</b>	<b>97,77</b>	<b>5,43</b>	<b>0,36</b>	<b>0,302</b>	<b>16,89</b>
<b>1 неделя/2 день</b>												
56	Рассольник ленинградский	300/12	2,6	6,2	18,5	142	18,06	26,99	1,01	0,09	0,06	8,04
54-2з	Огурец свежий в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25	6,9	4,2	0,18	0,01	0,01	3,0
83	Котлета рыбная	100	15,83	10,67	15,25	222	46,29	29,65	0,98	0,14	0,13	0,38
146	Пюре картофельное	220	4,5	7,2	29,4	203	52,21	41,66	1,51	0,17	0,15	15,22
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	14,0	8,0	2,8	0,02	0,02	4,0
	Хлеб сельский	50	3,3	0,55	23,7	103	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0,00
	<b>итого</b>	<b>912</b>	<b>27,48</b>	<b>24,87</b>	<b>107,8</b>	<b>766,25</b>	<b>155,66</b>	<b>134,3</b>	<b>7,88</b>	<b>0,55</b>	<b>0,43</b>	<b>30,64</b>

	<b>1 неделя/3 день</b>											
<b>61</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	<b>300</b>	3,2	3,0	22,6	<b>133</b>	16,05	25,11	1,03	0,10	0,06	7,92
<b>97</b>	Гуляш из отварной говядины	<b>60/50</b>	15,51	15,62	3,52	<b>219</b>	13,75	21,73	2,16	0,044	0,088	1,12
<b>183</b>	Каша гречневая рассыпчатая	<b>220/6</b>	12,67	8,27	55,44	<b>353</b>	20,64	195,0	6,68	0,38	0,19	0,00
<b>302</b>	Чай с лимоном и сахаром	<b>200</b>	0,1	0,00	9,3	<b>37</b>	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	1,12
	Хлеб сельский	<b>50</b>	3,3	0,55	23,7	<b>103</b>	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0,00
	<b>итого</b>	<b>886</b>	<b>34,78</b>	<b>27,44</b>	<b>114,56</b>	<b>845</b>	<b>71,37</b>	<b>266,3</b>	<b>11,3</b>	<b>0,644</b>	<b>0,398</b>	<b>10,16</b>
	<b>1 неделя/4 день</b>											
<b>58</b>	Борщ с капустой и картофелем	<b>300/12</b>	2,0	6,0	14,0	<b>117</b>	34,73	24,32	1,13	0,05	0,05	9,53
<b>239</b>	Запеканка из творога	<b>200/30</b>	37,1	27,3	49,2	<b>595</b>	382,48	55,64	1,28	0,11	0,58	0,78
<b>310</b>	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0,5	0,1	31,2	<b>121</b>	14,62	8,50	0,92	0,07	0,21	0,29
	Хлеб сельский	<b>50</b>	3,3	0,55	23,7	<b>103</b>	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0,00
	<b>итого</b>	<b>792</b>	<b>42,9</b>	<b>33,95</b>	<b>118,1</b>	<b>936</b>	<b>450,03</b>	<b>112,2</b>	<b>4,73</b>	<b>0,35</b>	<b>0,90</b>	<b>10,60</b>
	<b>1 неделя/5 день</b>											
<b>36</b>	Салат «Мазайка»	<b>100</b>	1,4	8,4	8,2	<b>114</b>	11,05	8,35	0,34	0,03	0,02	5,51
<b>62</b>	Суп картофельный с домашней лапшой	<b>300</b>	3,4	3,3	21,4	<b>131</b>	17,74	25,12	1,03	0,10	0,07	7,92
	Выпечка	<b>75</b>	5,7	4,58	42,3	<b>235,5</b>	27,02	17,42	0,88	0,152	0,153	0,00
<b>311</b>	Компот из свежих плодов	<b>200</b>	0,2	0,1	17,2	<b>68</b>	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,6
	Хлеб сельский	<b>50</b>	3,3	0,55	23,7	<b>103</b>	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0,00
	<b>итого</b>	<b>725</b>	<b>14,0</b>	<b>16,93</b>	<b>112,8</b>	<b>651,5</b>	<b>80,04</b>	<b>77,82</b>	<b>4,45</b>	<b>0,412</b>	<b>0,313</b>	<b>15,03</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	<b>245</b>	39,5	48,25	2,8	0,26	0,1	5,59
<b>136</b>	Котлета рубленая из птицы	<b>100</b>	15,0	21,4	15,5	<b>316</b>	22,0	22,69	1,79	0,07	0,11	0,39
<b>229</b>	Макаронные изделия с тёртым сыром	<b>250</b>	14,9	16,8	43,0	<b>388</b>	306,91	26,05	1,21	0,09	0,14	0,20
<b>302</b>	Чай с лимоном и сахаром	<b>200</b>	0,1	0,00	9,3	<b>37</b>	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	1,12
	Хлеб сельский	<b>50</b>	3,3	0,55	23,7	<b>103</b>	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0,00
	<b>итого</b>	<b>900</b>	<b>42,9</b>	<b>43,15</b>	<b>130,0</b>	<b>1089</b>	<b>389,34</b>	<b>121,5</b>	<b>7,26</b>	<b>0,54</b>	<b>0,41</b>	<b>7,30</b>
	<b>2 неделя/7 день</b>											
<b>56</b>	Рассольник ленинградский	<b>300/12</b>	2,6	6,2	18,5	<b>142</b>	18,06	26,99	1,01	0,09	0,06	8,04
<b>54-3з</b>	Помидор свежий в нарезке	<b>30</b>	0,35	0,05	1,15	<b>6,4</b>	4,2	6,0	0,27	0,02	0,01	7,5
<b>122</b>	Запеканка картофельная с мясом	<b>250/50</b>	22,4	22,4	33,4	<b>436</b>	34,4	66,98	2,85	0,15	0,21	2,36

<b>310</b>	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0,5	0,1	31,2	<b>121</b>	14,62	8,50	0,92	0,07	0,21	0,29
	Хлеб сельский	<b>50</b>	3,3	0,55	23,7	<b>103</b>	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0,00
	<b>итого</b>	<b>892</b>	<b>29,15</b>	<b>29,3</b>	<b>107,95</b>	<b>808,4</b>	<b>89,48</b>	<b>132,2</b>	<b>6,45</b>	<b>0,45</b>	<b>0,55</b>	<b>18,19</b>
	<b>2 неделя/8 день</b>											
<b>67</b>	Суп крестьянский с крупой	<b>300/12</b>	2,5	6,1	14,9	<b>126</b>	27,98	20,62	0,77	0,05	0,04	9,60
<b>134</b>	Фрикадельки из кур	<b>100</b>	14,6	16,3	8,7	<b>240</b>	36,54	16,67	1,37	0,05	0,12	0,48
<b>187</b>	Каша рисовая рассыпчатая	<b>220/6</b>	5,28	5,72	53,94	<b>294</b>	6,71	36,59	0,76	0,05	0,03	0,00
<b>248</b>	Соус томатный	<b>50</b>	0,5	2,4	3,1	<b>37</b>	2,5	3,47	0,16	0,01	0,012	0,99
<b>311</b>	Компот из свежих плодов	<b>200</b>	0,2	0,1	17,2	<b>68</b>	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,6
	Хлеб сельский	<b>50</b>	3,3	0,55	23,7	<b>103</b>	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0,00
	<b>итого</b>	<b>938</b>	<b>26,38</b>	<b>31,17</b>	<b>121,54</b>	<b>868</b>	<b>97,96</b>	<b>104,2</b>	<b>5,26</b>	<b>0,29</b>	<b>0,272</b>	<b>12,67</b>
	<b>2 неделя/9 день</b>											
66	Суп картофельный протёртый	<b>300</b>	6,4	8,9	33,6	<b>243</b>	82,04	38,88	1,45	0,14	0,15	7,27
126	Голубцы ленивые	<b>240/60</b>	28,6	22,4	17,9	<b>388</b>	76,82	46,84	2,15	0,07	0,21	4,41
302	Чай с лимоном и сахаром	<b>200</b>	0,1	0,00	9,3	<b>37</b>	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	1,12
	Хлеб сельский	<b>50</b>	3,3	0,55	23,7	<b>103</b>	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0,00
	<b>итого</b>	<b>850</b>	<b>38,4</b>	<b>31,85</b>	<b>84,5</b>	<b>771</b>	<b>179,79</b>	<b>110,2</b>	<b>5,06</b>	<b>0,33</b>	<b>0,42</b>	<b>12,80</b>
	<b>2 неделя/10 день</b>											
<b>58</b>	Борщ с капустой и картофелем	<b>300/12</b>	2,0	6,0	14,0	<b>117</b>	34,73	24,32	1,13	0,05	0,05	9,53
133	Кура отварная	<b>80</b>	34,4	28,9	0,3	<b>399</b>	27,7	28,66	2,7	0,08	0,19	1,24
227	Макаронные изделия отварные	<b>220/8</b>	8,1	7,2	48,2	<b>295</b>	14,03	11,09	1,12	0,09	0,03	0,00
310	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>	0,5	0,1	31,2	<b>121</b>	14,62	8,50	0,92	0,07	0,21	0,29
	Хлеб сельский	<b>50</b>	3,3	0,55	23,7	<b>103</b>	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0,00
	<b>итого</b>	<b>870</b>	<b>48,3</b>	<b>42,75</b>	<b>117,4</b>	<b>1035</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>