

«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 участников СВО 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
1 НЕДЕЛЯ												
1 неделя/1 день												
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
	итого	940	34,7	35,15	111,9	902	118,99	97,77	5,43	0,36	0,302	16,89
1 неделя/2 день												
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
	итого	912	27,48	24,87	107,8	766,25	155,66	134,3	7,88	0,55	0,43	30,64

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

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	50	3,3	0,55	23,7	103	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0,00
	итого	892	29,15	29,3	107,95	808,4	89,48	132,2	6,45	0,45	0,55	18,19
	2 неделя/8 день											
67	Суп крестьянский с крупой	300/12	2,5	6,1	14,9	126	27,98	20,62	0,77	0,05	0,04	9,60
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	5,28	5,72	53,94	294	6,71	36,59	0,76	0,05	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
311	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,6
	Хлеб сельский	50	3,3	0,55	23,7	103	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0,00
	итого	938	26,38	31,17	121,54	868	97,96	104,2	5,26	0,29	0,272	12,67
	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
126	Голубцы ленивые	240/60	28,6	22,4	17,9	388	76,82	46,84	2,15	0,07	0,21	4,41
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
	итого	850	38,4	31,85	84,5	771	179,79	110,2	5,06	0,33	0,42	12,80
	2 неделя/10 день											
58	Борщ с капустой и картофелем	300/12	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	8,1	7,2	48,2	295	14,03	11,09	1,12	0,09	0,03	0,00
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	50	3,3	0,55	23,7	103	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0,00
	итого	870	48,3	42,75	117,4	1035	109,28	96,37	7,27	0,41	0,54	11,06