



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОАУ "СОШ № 2"

Жантлissoва Д.В.

Запрещённых блюд нет.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

на 10(дней)

12-18 лет сезон Осень-Зима

1 неделя

1 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)							Минеральные					Ккал.
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ккал.				
Завтрак																		
Каша "Дружба" молочная	181	200	5,526	6,294	26,706	0,122	2,346	0	0	220	0	0	0,568	178,9				
Кофейный напиток	692	200	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4	155,2				
Сыр порционный	2	15	3,48	4,43	0	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15	54,6				
Булочка		60	2,28	0,27	14,91	0	0	10,5	0	7	14	5	0	67,8				
Итого за завтрак		475	14,886	13,664	70,816	0,162	3,926	49,5	0	517,67	221	39,58	3,118	456,5				

2 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)							Минеральные					Ккал.
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ккал.				
Завтрак																		
Огурец свежий	58	60	1,42	5,08	9,02	0,03	32,45	0	0	37,37	27,61	15,16	0,511	8,4				
Шницель мясной	16	100	12,44	9,24	12,56	0,08	0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,2	183				
Творожное пюре	40	150	6,62	5,42	31,73	0,07	0	0	0	50	44,6	25,34	0,462	202,14				
Компот из сухофруктов	33	200	0,4	0	24,76	0,01	0,108	0	0	6,4	3,6	0	0,18	192,34				
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,27	14,91	0	0	0	0	7	0	5	0	67,8				
Йогурт		100	2,2	2,5	1,6	0,01	0	70	0	105,5	32	18	1,2	85				
		640	25,36	20,01	92,98	0,19	32,678	23	0	135,77	208,91	71,2	2,353	738,68				

3 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход по рп.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)							Минеральные					Ккал.
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
<i>Заправка</i>			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Запеканка творожная со ступч.молоком	13	150/20	26,76	27	48,6	0,09	0,74	295	0	226,4	344,91	48,92	3,84	419,4				
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0	28				
Бутерброд с сыром		50	4,95	6,17	1,1	0,01	0,14	52	0	183	114	12	0,2	140,6				
Фрукт	283	185	0	0	0,11	0,05	1,94	7,6	0	6,8	26,8	2,3	0	16,7				
Итого за обед		435	31,91	33,17	63,81	0,15	2,82	354,6	0	422,2	485,71	63,22	4,04	604,7				

4-й день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход по рп.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)							Минеральные					Ккал.
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
<i>Заправка</i>			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg <td>Fe</td> <td></td>	Fe					
Рыба тушеная с овощами	57	80	13,82	14,72	54,01	0,05	0,48	0,88	1,6	3,2	18,4	11,04	1,4	150				
Огурец свежий	58	60	1,42	5,08	9,02	0,03	32,45	0	0	37,37	27,61	15,16	0,511	8,4				
Картофельное пюре	46	150	5,5	8,64	36,8	0,24	32,7	45,9	0	66,55	155,9	49,95	0	247,05				
Чай с лимоном	33	207	0,2	0,2	0,8	0,04	0,2	0,2	0	7	45	1,2	0,12	12,68				
Хлеб витаминный		30	0,002	0	0,014	0,002	0	20	0	0	30	0,002	0	70				
		527	20,942	28,64	100,64	0,362	65,83	66,98	1,6	114,12	276,91	77,352	2,031	488,13				

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход по рц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)							Минеральные					Ккал.
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ккал.				
5 день																		
<i>Завтрак</i>			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Макаронны с сыром	18	150	13,19	13,89	56,4	0,122	0,31	61,63	0	218,18	203,11	24,99	1,54					
Батон		30	2,28	0,27	14,91	0	0	0	0	7	0	5	0		67,8			
Кисель витаминный	52	200	0	0	24	0,03	0,201	120	0,24	201	30	0	1,8		95			
<i>Фрукт</i>		185	0	0	0,11	0,05	1,94	7,6	0	6,8	26,8	2,3	0		16,7			
Кондитерские изделия (пряники)		50	2,5	1,18	95,7	0	0	88	0	80	0	50	0		165			
		615	17,97	15,34	191,12	0,202	2,451	277,2	0,24	512,98	259,91	82,29	3,34		728,1			

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход по рц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)							Минеральные					Ккал.
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ккал.				
2 неделя																		
6 день																		
<i>Завтрак</i>			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Каша рисовая молочная	63	200	6,24	6,1	19,7	0,08	1,09	36,72	0	192,17	156,05	23,52	0,3		158,64			
Какао	45	200	3,52	3,72	25,49	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56		145,2			
Бутерброд с сыром	2	50	4,92	6,17	11,1	0,01	0,14	52	0	183	114	12	0,2		140,6			
Кондитерские изделия		50	2,8	2,7	8,81	0,05	0	0	10,1	0,7	4,2	0,15	0		102			
		500	17,48	18,69	65,1	0,18	2,53	88,73	10,1	497,87	364,25	49,67	1,06		546,44			

7 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)							Минеральные					Ккал.
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ca	Р	Mg	Fe	
Завтрак																		
Омлет натуральный с зел горошком	68	150/20	11,95	17,86	3,92	0,011	0,33	190	0	156,5	270,5	20,5	0,394				406,26	
Отвар шиповника	67	200	0,28	0,25	18,67	0,03	9	0	0	19,2	3,1	3,1	0,57				79	
Батон		30	2,28	0,27	14,91	0	0	0	0	7	0	5	0				67,8	
Итого		100	2,2	2,5	1,6	0,01	0	70	0	105,5	32	18	1,2				85	
Итого на завтрак		330	16,71	18,38	37,5	0,041	9,33	190	0	182,7	273,6	28,6	0,964				553,06	

8 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)							Минеральные					Ккал.
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ca	Р	Mg	Fe	
Завтрак																		
Комлета куриная	307	80	9,7	13,92	7,89	0,04	0,26	64	0	56	105,9	15,4	1,01				196	
Капуста тушеная	28	150	3,33	7,77	41,2	0,28	0	37,8	0	26,35	143,51	52,79	2,08				256,23	
Напиток витаминный	67	200	0,28	0,25	18,67	0,03	9	0	0	19,2	3,1	3,1	0,57				79	
Хлеб витаминный		30	0,002	0	1,4	0,002	0	0	0	0	0,003	0,002	0				70	
Итого за завтрак		610	19,912	26,32	104,43	0,462	9,26	301,8	0	223,55	269,313	71,322	5,81				814,94	

9 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные					Ккал.
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
<i>Завтрак</i>																
<i>Помидор свежий нарезной</i>		60	0,54	0,12	1,62	1,5	9,12	282	2,16	0,6	1,8	1,68	0,9			10,4
Плов из говядины	78	150	20,3	17	35,69	0,08	1,01	48	0	45,1	199,3	47,5	0,219			107
Сок фруктовый		200	0,2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0			28
Хлеб пшеничный						0	0	0	0				0			67,8
		350	20,5	17	49,69	0,08	1,01	48	0	51,1	199,3	47,5	0,219			202,8

10 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)					Минеральные					Ккал.
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
<i>Завтрак</i>																
<i>Салат из белокочанной капусты с морковью</i>	43	60	0,85	3,05	5,41	0,02	19,47	0		22,42	9,1	16,57	0,31			52,44
Курлы в соусе	80	80	0,3	4,3	2,8	0,052	16	130	18	210	97,1	4	0,345			106,6
Каша гречневая	35	150	13,45	10,09	34,5	0,002	0	100	0	23,35	375,5	121,5	0,71			414,8
Чай с сахаром	33	200	0,2	0	14	0	0	0	0	6	0	0	0			28
Хлеб пшеничный	2	50	4,92	6,17	11,1	0,01	0,14	52	0	183	114	12	0,2			140,6
		480	18,87	20,56	62,4	0,064	16,14	282	18	422,35	586,6	137,5	1,255			690
		2350														

Итого за 10 дней	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные (мг)					Ккал.
	Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	411	409	1603	13,67	426,78	3163,1	70,3	4720	5190	1498	121	15486		