

Старшие утвержд.

Валиев Ф.З.

Утверждаю

Директор МКОУ СОШ д.Васькино

Двух-недельное меню (обед) для детей с 11 лет и старше, обучающихся в общеобразовательном учреждении

МКОУ СОШ д.Васькино

	Наименование блюда	Выход	белки, г	жиры, г	углеводы,г	к/калории	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
	1 день										
23	Куриный суп с лапшой	250	7,18	2,94	11,76	102,26	1,24	0	0,11	0,11	3,33
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	4,1	44,52	236,4	10,33	0,66	0,05	0,03	0
268	Суфле из рыбы	100	16,3	14	4,4	207,6	32,8	0,29	0,03	0,05	0,05
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
73	Соус сметанный с томатом	20	0,35	0,1	1,4	16,02	5,15	0,03	0,003	0,006	0,006
3\13	Хлеб с сыром	60/10	7,27	3,2	28,5	182,3	106,9	0,67	0,05	0,06	0,07
1/6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	61,8	18,3	0,7	0,1	0,07	0
	итого за день	850	40,48	27,57	116,28	895,38	280,58	2,46	0,373	0,446	3,976
	2 день										
9/2	Рассольник со сметаной	250	1,8	3,3	11,8	85	25,1	0,7	0,06	0,05	5,4
3/3	Картофельное пюре	180	3,7	5,04	24,7	162	44,5	1,3	0,14	0,1	12,9

Старшие утвержд.

46	Тефтели из мяса говядины	120	28,8	18,9	22	324	47,9	1,27	0,04	0,1	0,91
648	Кисель ягодный	200	0	0	20	76	0,48	0,06	0	0	0
1/5	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	147,6	13,8	1,2	0,1	0,04	0
1/6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	57,9	10,5	1,17	0,05	0,02	0
	итого за день	840	41,02	28,2	117,52	852,5	142,28	5,7	0,39	0,31	19,21
3 день											
27/2	Суп пюре из разных овощей	250	3,4	4,5	11,9	101,3	126,7	1,5	0,13	0,15	19,05
43/3	Макаронные изделия отварные	180	6,4	4,6	38,9	226	15,4	0,89	0,07	0,02	0
5/9	Котлеты из мяса кур	110	19,7	16,1	16,4	290,1	46,6	1,6	0,08	0,17	0,4
399	Сок фруктовый	200	0,8	0,8	19,6	85,4	32	4,4	0,06	0	20
6\11	Соус сметанный	20	0,24	1,46	0,8	17,56	5,15	0,03	0,002	0,006	0,006
34/2	Гренки (сухарики)	30	2,58	0,24	16,11	78,9	6,3	0,35	0,03	0,009	0
1/5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	73,8	6,9	0,6	0,05	0,02	0
1/6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	61,8	18,3	0,7	0,1	0,07	0
	итого за день	850	37,47	28,33	130,51	934,86	257,35	10,07	0,522	0,445	39,456
4 день											
5/2	Свекольник со сметаной	250	2,1	5,5	14,6	116,3	104,9	2,2	0,1	0,1	18,8
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,53	15,57	4,73	0,22	0,18	0
2/9	Мясо кур отварное в соусе	120	14,6	15,7	2,5	210	16,8	1,2	0,05	0,1	0,7

Старшие утвержд.

15/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65	4,09	0,21	0,01	0,02	89
1/5	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	147,6	13,8	1,2	0,1	0,04	0
1/6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	57,9	10,5	1,17	0,05	0,02	0
	итого за день	895	32,57	28,99	115,82	873,33	165,66	10,71	0,53	0,46	108,5
5 день											
17/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,4	5	19,9	147,5	88,4	2,6	0,21	0,11	15,4
6\8	Рагу из отварного мяса говядины	250	18,9	17,25	20,5	315	57,7	3,45	0,18	0,21	12,14
65	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	2,1	0	0	0	1
34/2	Гренки (сухарики)	30	2,58	0,24	16,11	78,9	6,3	0,35	0,03	0,009	0
1/13	Хлеб с маслом	30/10	2,45	7,56	14,64	139,9	2,4	0,02	0	0,01	0
1/6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	57,9	10,5	1,17	0,05	0,02	0
	итого за день	760	31,51	30,41	95,17	767,2	167,4	7,59	0,47	0,359	28,54
6 день											
14/2	Суп из овощей со сметаной	250	2	6,5	10,4	108,75	89,4	1,54	0,1	0,1	19,81
43/3	Макаронные изделия отварные	180	6,4	4,6	38,9	226	15,4	0,89	0,07	0,02	0
8/9	Суфле из мяса кур паровое	100	19,8	22,8	4,5	301,3	73,65	1,7	0,05	0,2	0,45
70	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,6	14,9	5,15	0,03	0,003	0,006	0,006
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	18,4	71	7,44	0,18	0	0,01	50,08
1/5	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	147,6	13,8	1,2	0,1	0,04	0

1/6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	57,9	10,5	1,17	0,05	0,02	0
	итого за день	840	35,45	35,7	112,82	927,45	215,34	6,71	0,373	0,396	70,346
7 день											
201	Суп крестьянский с ячневой крупой, с куриным мясом	250	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	0,38	0,08	0,08	0,04
6/1	Салат из свежей капусты	60	0,9	4	5,6	61	24,82	0,33	0,02	0,02	22,44
37/8	Залеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины(без яиц)	230	17,1	15,7	32,2	342,2	31,39	3,6	0,22	0,21	16,6
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
3/13	Хлеб с сыром	60/15	8,22	5,03	29	202,2	145,8	1,35	0,11	0,04	0,11
1/6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	57,9	10,5	1,17	0,05	0,02	0
	итого за день	845	37,19	35,53	105,75	900,58	358,46	6,94	0,51	0,49	39,71
8 день											
2/2	Борщ со сметаной	250	2,3	5,4	10,8	101,3	112,4	1,9	0,09	0,1	24,3
4/8	Плов из мяса говядины	230	17,02	18,9	39,7	401,1	62	3	0,1	0,15	8
4/9	Помидоры порционно	50	0,55	0,1	1,9	12	7	0,45	0,03	0,02	12,5
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
1/5	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	29	147,6	13,8	1,2	0,1	0,04	0
1/6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	57,9	10,5	1,17	0,05	0,02	0
	итого за день	820	27,09	25,36	109,72	791,9	220,18	8,04	0,38	0,35	94,96

9 день

204	Суп рисовый с говядиной	250	6,18	3,3	14,65	113	24,98	29,45	96,93	1,24	0,11
3/3	Картофельное пюре	180	3,7	5,04	24,7	162	44,5	1,3	0,14	0,12	12,9
9/7	Биточки(котлеты) рыбные	100	13,75	2	8	105	59,14	0,78	0,09	0,14	0,64
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	111,76	1,1	0,03	0,13	0,52
6/11	Соус сметанный	20	0,24	1,5	0,8	17,6	5,15	0,03	0,003	0,006	0,006
3	Хлеб с сыром	60/15	8,22	5,03	29	202,2	145,8	1,35	0,11	0,04	0,11
1/6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	57,9	10,5	1,17	0,05	0,02	0
	итого за день	855	37,97	20,73	110,07	792,7	401,83	35,18	97,353	1,696	14,286

10 день

19/2	Суп картофельный с рыбой	250	9	5,1	16,3	148,8	91,2	2	0,18	0,15	19,2
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	5,9	5,4	28,1	185,4	87,8	0,95	0,13	0,1	0,38
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	110	19,7	16,1	16,4	290,12	46,6	1,6	0,08	0,17	0,4
65	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	2,1	0	0	0	1
1/13	Хлеб с маслом	50/10	3,9	7,7	23,5	181	2,4	0,02	0	0,01	0
1/6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	57,9	10,5	1,17	0,05	0,02	0
	итого за день	830	40,68	34,66	108,32	891,22	240,6	5,74	0,44	0,45	20,98