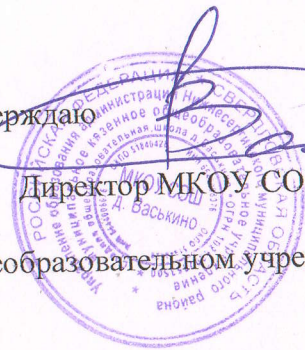


Утверждаю

Валиев Ф.З.

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	Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	С, мг
<b>1 день</b>											
27\2	Суп пюре из разных овощей	250	3,3	4,5	14	101	65,6	0,7	0,1	0,1	7,8
43\3	Макаронные изделия отварные	180	6,12	9	34,2	243	15,4	0,9	0,1	0	0
5\9	Котлеты из мяса кур	110	20,5	16,6	16,4	290,12	42,4	1,4	0,1	0,2	0,4
11\10	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	14,3	31,4	4,3	0,06	0,004	0,002	4
34\2	Гренки (сухарики)	10	0,86	0,08	5,37	26,3	2,11	0,11	0,001	0,003	0
	Хлеб	50	3,2	1	21,2	102,5	23,4	0,34	0,16	0,02	0
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,3	12,3	61,6	22	0,84	0,12	0,08	0
	<b>итого за день</b>	<b>840</b>	<b>36,27</b>	<b>31,49</b>	<b>117,77</b>	<b>855,92</b>	<b>175,21</b>	<b>4,35</b>	<b>0,585</b>	<b>0,405</b>	<b>12,2</b>

	Наименование блюда	Выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	к/калории	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
<b>2 день</b>											
	Суп крестьянский с ячневой крупой и куриным мясом	250/35	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	0,38	0,08	0,07	0,04
3\3	Картофельное пюре	180	3,7	5,1	26,8	162	44,5	1,3	0,1	0,1	12,9
46	Тефтели из мяса говядины	110	24,01	15,71	18,33	269,99	47,9	1,27	0,04	0,1	0,91
	Кисель	200	1,11	0,11	35,56	127,78	31,4	0,6	0	0	50,3
	Хлеб	60	3,8	0,42	25,4	123	9,6	0,28	0,04	0,02	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,27	10,25	51,5	18,3	0,7	0,1	0,07	0
	<b>итого за день</b>	<b>510</b>	<b>40,41</b>	<b>29,15</b>	<b>131,87</b>	<b>882,55</b>	<b>191,79</b>	<b>4,53</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>64,15</b>
<b>3 день</b>											
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,7	2,2	15,2	93	67,1	1,2	0,08	0,06	13,16
45\3	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,44	4,08	44,52	236,4	10,33	0,66	0,05	0,03	0
4\7	Рыба, тушеная с овощами	120	15,5	8,4	6,5	162,67	51,02	1,24	0,11	0,12	3,64
13\10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
	Хлеб с маслом	60\20	4	14,9	25,68	255,2	9,6	0,28	0,04	0,02	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,27	10,25	51,5	18,3	0,7	0,1	0,07	0
	<b>итого за день</b>	<b>517</b>	<b>32,44</b>	<b>32,75</b>	<b>115,55</b>	<b>887,77</b>	<b>262,21</b>	<b>4,19</b>	<b>0,41</b>	<b>0,42</b>	<b>17,32</b>

4 день											
5/2	Свекольник со сметаной	250/6	1,7	4,4	11,7	93	83,93	1,76	0,08	0,08	15,05
44\3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,32	8,16	45,36	300	69,6	5,64	0,24	0,12	8,64
52	Птица тушеная в соусе	120	14,64	15,72	2,52	210	16,8	1,24	0,05	0,01	0,6
15/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65	4,09	0,21	0,01	0,02	89
	Хлеб	60	3,8	0,42	25,4	123	9,6	0,28	0,04	0,02	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,27	10,25	51,5	18,3	0,7	0,1	0,07	0
	<b>итого за день</b>	<b>590</b>	<b>32,46</b>	<b>29,07</b>	<b>111,93</b>	<b>842,5</b>	<b>202,32</b>	<b>9,83</b>	<b>0,52</b>	<b>0,32</b>	<b>113,29</b>
5 день											
9\2	Рассольник со сметаной	250	1,8	3,3	13,1	85	20,9	0,7	0,1	0	4,6
16\4	Каша молочная (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5	5,9	25,6	175	114,95	0,52	0,07	0,13	0,53
26\8	Суфле из мяса говядины	120	21,6	16,32	2,64	243,6	44,9	2,65	0,048	0,18	0,06
	Сок фруктовый	200	0,8	0,8	19,6	85,4	32	4,4	0,06	0	20
	Хлеб	60	3,8	0,42	25,4	123	9,6	0,28	0,04	0,02	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,27	10,25	51,5	18,3	0,7	0,1	0,07	0
	<b>итого за день</b>	<b>860</b>	<b>34,8</b>	<b>27,01</b>	<b>96,59</b>	<b>763,5</b>	<b>240,65</b>	<b>9,25</b>	<b>0,418</b>	<b>0,4</b>	<b>25,19</b>

6 день											
13	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	200/15/10	5,78	6,52	6,35	111,42	34,8	0,58	0,04	0,04	11,15
43\3	Макаронные изделия отварные	180	6,12	9	34,2	243	15,4	0,9	0,1	0	0
8\9	Суфле из мяса кури паровое	120	23,73	27,33	5,4	361,33	88,4	2,04	0,06	0,24	0,53
65	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	2,1	0	0	0	1
	Хлеб	60	3,8	0,42	25,4	123	9,6	0,28	0,04	0,02	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,27	10,25	51,5	18,3	0,7	0,1	0,07	0
		<b>500</b>	<b>41,43</b>	<b>43,54</b>	<b>95,6</b>	<b>918,25</b>	<b>168,6</b>	<b>4,5</b>	<b>0,34</b>	<b>0,37</b>	<b>12,68</b>
7 день											
19/2	Суп картофельный с рыбой	250	7,2	4,1	13	119	72,97	1,62	0,14	0,12	15,35
	Огурец порционный	50	0,8	0,1	2,5	14	2,3	0,4	0,03	0,04	10
37\8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины( без яиц )	180	13,4	12,3	27,7	268	24,6	2,8	0,2	0,2	13
14\10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	111,8	1,1	0	0,1	0,5
3\13	Хлеб с сыром	60\17	4,9	2,9	14	104	100	0,07	0	0,04	0,07
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,27	10,25	51,5	18,3	0,7	0,1	0,07	0
	<b>итого за день</b>	<b>507</b>	<b>32</b>	<b>23,17</b>	<b>91,95</b>	<b>691,5</b>	<b>329,97</b>	<b>6,69</b>	<b>0,47</b>	<b>0,57</b>	<b>38,92</b>

8 день											
2/2	Борщ со сметаной	250/6	1,8	4,3	8,6	81	89,92	1,48	0,07	0,08	19,45
15\1	Помидоры порционно	50	0,6	6	2,1	65	8,63	0,49	0,03	0,02	13,48
304	Плов из птицы	180	23,9	21,8	41,2	460	68,02	2,85	0,13	0,2	9,05
4\10	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	19,3	71	7,4	0,2	0	0	50,1
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,21	12,7	61,5	4,8	0,14	0,02	0,01	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,27	10,25	51,5	18,3	0,7	0,1	0,07	0
	<b>итого за день</b>	<b>500</b>	<b>30,3</b>	<b>32,58</b>	<b>94,15</b>	<b>790</b>	<b>197,07</b>	<b>5,86</b>	<b>0,35</b>	<b>0,38</b>	<b>92,08</b>
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	150	3,1	4,2	22,3	135	37,1	1,1	0,1	0,1	10,7
9\7	Котлета рыбная	90	12,4	1,8	8,5	94,5	53,22	0,7	0,08	0,12	0,57
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	30\10	4,9	2,9	14	104	100	0,07	0	0,04	0,07
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,27	10,25	51,5	18,3	0,7	0,1	0,07	0
	<b>итого за день</b>	<b>480</b>	<b>31,38</b>	<b>15,37</b>	<b>83,1</b>	<b>587</b>	<b>339,46</b>	<b>32,13</b>	<b>97,24</b>	<b>1,69</b>	<b>11,97</b>

10 день											
17/2	Суп картофельный с бобовыми	250	4,3	4	15,9	118	70,72	2,05	0,17	0,09	12,32
11\4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,5	24,4	154	73,1	0,8	0,1	0,1	0,3
42	Котлета из говядины	100	14,2	11,4	13	214	43,75	1,5	0,1	0,05	0,15
65	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	2,1	0	0	0	1
	Хлеб с маслом	30/10	2	7,47	12,84	127,6	4,8	0,14	0,02	0,01	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,27	10,25	51,5	18,3	0,7	0,1	0,07	0
	<b>итого за день</b>	<b>510</b>	<b>27,4</b>	<b>27,64</b>	<b>90,39</b>	<b>693,1</b>	<b>212,77</b>	<b>5,19</b>	<b>0,49</b>	<b>0,32</b>	<b>13,77</b>