

Утверждаю:
Директор Л.Н. Телегина

31.08.2021 г.

**Примерное двухнедельное меню и пищевой ценности приготовляемых блюд
МОУ «Арамашевская СОШ имени М. Мантурова»**



Неделя: **ПЕРВАЯ**

Сезон: **весенне-летний**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Завтрак (второй)														
2	Бутерброд с повидлом													
	Повидло	20	2,7	-	38,4	83,5	0,0025	0,0044	0,023	0,0010	0,0307	0,00727	0,0078	0,176
	Хлеб витамин. пшен.	15	1,85	0,15	4,968	23,55	13,5	-	-	-	2880	-	-	82,5
337	Яйцо отварное	60	12,7	11,5	0,7	159	0,07	-	260	0,6	140	192	12	2,5
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,14	20	100	-	990	22,64	880	164
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,027	-	-	-	36,75	23,7	7,05	0,585
Обед														
19	Салат с зеленым горошком	100	2,93	2,9	7,71	92,13	0,11	10	50	0,2	14	21,91	14,7	0,49
124	Щи с курой, сметаной	250/5	6,8	6,2	10,2	126	0,06	23,4	1250	0,3	4,08	52,2	25,8	1,0
61	Биточки мясные	100	25,9	15	12,8	180	0,06	3,8	202	53	0,043	66,30	15,1	1,5
322	Вермишель	180	5,25	6,1	35,2	220,5	0,00015	-	0,105	0,0033	0,169	0,148	0,020	0,0021
82	Кисель золотой шар	200	-	-	16,07	64,0	0,30	20,10	0,13	2,35	-	-	-	-
	Хлеб ржаной/ Хлеб витамин. пшен.	30/ 40	1,98/ 4,9	0,36/ 0,4	10,02/ 13,248	52,2 62,8	0,054/ 36	-	-	-	73,5/ 7680	47,4/ -	14,1/ -	1,17/ 220
ВТОРНИК														
Завтрак (второй)														
8	Бутерброд с сыром													
	Сыр	20	2,13	0,33	13,92	68,7	0,0003	0,00294	0,42	0,0003	1,055	0,567	0,052	0,0009
	Хлеб витамин. пшен.	15	1,85	0,15	4,968	23,55	13,5	-	-	-	2880	-	-	82,5
32	Суп молочный с рисом	250	7,75	12,5	27,75	248	0,1	2	75	0,5	323	218,75	38,5	0,5
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,027	-	-	-	36,75	23,7	7,05	0,585
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,14	20	100	-	990	22,64	880	164
Обед														
49	Салат из вареной моркови	100	0,8	7,5	4,7	88,2	0,06	34,2	3,200	3,5	18,2	30,7	224	0,8
181	Суп рыбный	250	2	4,9	14,3	110	0,0024	0,0039	0,0525	0,0022	0,000075	0,12	0,0185	0,0008
377	Рыба запеченная	100	13,4	5	0,4	76	0,00015	0,021	0,075	0,0024	0,042	0,111	0,036	0,0013
520	Пюре картофельное	180	8,4	10,8	41,25	303	0,15	21	75	2,4	42,45	111,6	36,15	13,5
639	Компот с добавл вит. С	200	0,32	-	32,0	132,6	0,02	0,07	-	-	27,6	-	-	0,4
	Хлеб ржаной/ Хлеб витамин. пшен.	30/ 40	1,98/ 4,9	0,36/ 0,4	10,02/ 13,248	52,2 62,8	0,054/ 36	-	-	-	73,5/ 7680	47,4/ -	14,1/ -	1,17/ 220

51	Салат свекольный	100	1,74	15,0	9,83	140	0,04	14,6	1,800	0,6	248	36,2	20,9	1,5
139	Суп гороховый с курой	250	11	7,5	22,5	170	0,00015	-	0,105	0,0033	0,169	0,148	0,020	0,0021
42	Котлета рыбная	100	9,9	7,0	6	99	0,06	3,24	480	1,68	17,9	91,02	16,86	0,6
511	Рис	180	4,97	0,77	32,5	138,5	0,14	-	100	-	-	22,64	-	164
82	Кисель золотой шар	200	-	-	16,07	64,0	0,30	20,10	0,13	2,35	-	-	-	-
	Хлеб ржаной/ Хлеб витамин. пшен.	30/ 40	1,98/ 4,9	0,36/ 0,4	10,02/ 13,248	52,2 62,8	0,054/ 36	-	-	-	73,5/ 7680	47,4/ -	14,1/ -	1,17/ 220

Неделя: **ВТОРАЯ** Сезон: **весенне – летний** Возрастная категория: **12 лет и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Завтрак (второй)														
8	Бутерброд с сыром													
	Сыр	20	2,13	0,33	13,92	68,7	0,0003	0,00294	0,42	0,0003	1,055	0,567	0,052	0,0009
	Хлеб витамин. пшен.	15	1,85	0,15	4,968	23,55	13,5	-	-	-	2880	-	-	82,5
48	Каша овсяная с маслом	205	7,02	8,36	29,58	222	0,00014	0,0038	0,06	0,001	0,137	0,147	0,039	0,0018
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,14	20	100	-	990	22,64	880	164
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,027	-	-	-	36,75	23,7	7,05	0,585
Обед														
43	Салат из квашеной капусты	100	1,4	8,1	6,2	64,3	0,03	17,1	10	4	33,4	32	13,1	1,2
120	Свекольник со сметаной	250	7,0	6,3	12,26	137	0,05	12,3	1000	0,2	49,56	35,31	32,3	2,5
451	Котлета мясная	100	25,9	15	12,8	180	0,06	3,8	202	53	0,043	66,30	15,1	1,5
322	Рожки	180	5,25	6,1	35,2	220,5	0,00015	20	-	0,0033	0,169	0,148	0,020	0,0021
82	Кисель «Золотой шар»	200	-	-	16,07	64,0	0,30	20,10	0,13	2,35	-	-	-	-
	Хлеб ржаной/ Хлеб витамин. пшен.	30/ 40	1,98/ 4,9	0,36/ 0,4	10,02/ 13,248	52,2 62,8	0,054/ 36	-	-	-	73,5/ 7680	47,4/ -	14,1/ -	1,17/ 220
ВТОРНИК														
Завтрак (второй)														
49	Салат из вареной моркови	100	0,8	7,5	4,7	88,2	0,06	34,2	3,200	3,5	18,2	30,7	224	0,8
337	Яйцо отварное	60	12,7	11,5	0,7	159	0,07	-	260	0,6	140	192	12	2,5
	Хлеб ржаной/ Хлеб витамин. пшен.	15/ 15	0,99/ 1,85	0,18/ 0,15	5,01/ 4,968	26,1 23,55	0,027/ 13,5	-	-	-	36,75/ 2880	23,07/ -	7,05/ -	0,585/ 82,5
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,14	20	100	-	990	22,64	880	164
Обед														
51	Салат свекольный	100	0,64	2,9	8,55	64,3	0,04	14,6	1800	0,6	248	36,2	20,9	1,5
132	Рассольник	250/10	3,9	6,4	13,8	142	0,1	4,2	1000	1,2	53,1	68	28,6	1,0
377	Рыба запеч. с овощами	100/200	17,8	7,25	2,4	145,75	0,0024	0,0039	0,0525	0,0022	0,000075	0,12	0,0185	0,0008
648	Киселье добав. вит. С	200	0,2	-	19,1	93,6	-	0,07	-	-	0,2	-	-	0,04
	Хлеб ржаной/ Хлеб витамин. пшен.	30/ 40	1,98/ 4,9	0,36/ 0,4	10,02/ 13,248	52,2 62,8	0,054/ 36	-	-	-	73,5/ 7680	47,4/ -	14,1/ -	1,17/ 220

	Хлеб витамин. пшен.	40	4,9	0,4	13,248	62,8	36				7680	-	-	220
	СРЕДА													
	Завтрак (второй)													
1	Бутерброд с маслом													
	Масло	15	0,06	12,3	0,06	110	-	-	0,097	0,0015	0,0018	0,0028	-	0,003
	Хлеб витамин. пшен.	15	1,85	0,15	4,968	23,55	13,5	-	-	-	2880	-	-	82,5
43	Каша манная	205	5,84	6,02	30,47	199	0,1	0,14	40	2	0,164	0,259	0,039	0,0026
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,14	20	100	-	990	22,64	880	164
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,027	-	-	-	36,75	23,7	7,05	0,585
	Обед													
43	Салат из квашеной капусты	100	1,4	8,1	6,2	64,3	0,03	17,1	10	4	33,4	32	13,1	1,2
137	Суп пюре картофельный	250	4,0	6,1	21,4	158	0,05	8,25	1000	0,25	44,5	42,25	14	0,75
443	Плов с мясом	200	21,6	11,8	37,8	350	0,18	0,18	100	11,8	194,25	488,25	125	6,25
639	Компот с добавл вит. С	200	0,32	-	32,0	132,6	0,02	-	0,07	-	-	-	-	0,4
	Хлеб ржаной/ Хлеб витамин. пшен.	30/ 40	1,98/ 4,9	0,36/ 0,4	10,02/ 13,248	52,2 62,8	0,054/ 36	-	-	-	73,5/ 7680	47,4/ -	14,1/ -	1,17/ 220
	ЧЕТВЕРГ													
	Завтрак (второй)													
49	Салат из вареной моркови	100	0,8	7,5	4,7	88,2	0,06	34,2	3,200	3,5	18,2	30,7	224	0,8
602	Творог 9%	200	36	18	6	296	0,08	1,0	110	0,4	328	440	46	0,8
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,14	20	100	-	990	22,64	880	164
	Хлеб ржаной/ Хлеб витамин. пшен.	15/ 15	0,99/ 1,85	0,18/ 0,15	5,01/ 4,968	26,1 23,55	0,027/ 13,5	-	-	-	36,75/ 2880	23,07/ -	7,05/ -	0,585/ 82,5
	Обед													
19	Салат с зеленым горошком	100	2,93	2,9	7,71	92,13	0,11	10	50	0,2	20	62	21	0,7
114	Борщ со сметаной	250/5	6,8	7,1	13,3	144	0,00022	0,012	16	0,00025	0,042	0,128	0,035	0,0025
637	Кура	100	13,4	5	0,4	76	0,002	0,002	0,08	0,0016	0,01	0,06	0,01	0,0096
312	Греча	180	8,4	10,8	41,25	303	0,00045	-	0,003	-	0,10	0,50	0,35	0,012
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,14	20	100	-	990	22,64	880	164
	Хлеб ржаной/ Хлеб витамин. пшен.	30/ 40	1,98/ 4,9	0,36/ 0,4	10,02/ 13,248	52,2 62,8	0,054/ 36	-	-	-	73,5/ 7680	47,4/ -	14,1/ -	1,17/ 220
	ПЯТНИЦА													
	Завтрак (второй)													
1	Бутерброд с маслом													
	Масло	15	0,06	12,3	0,06	110	-	-	0,097	0,0015	0,0018	0,0028	-	0,003
	Хлеб витамин. пшен.	15	1,85	0,15	4,968	23,55	13,5	-	-	-	2880	-	-	82,5
48	Каша пшеничная	205	7	7	27,4	200	0,12	0,2	40	0,8	22,6	94,4	44,6	1,4
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,14	20	100	-	990	22,64	880	164
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,027	-	-	-	36,75	23,7	7,05	0,585

Обед														
49	Салат из вареной моркови	100	0,8	7,5	4,7	88,2	0,06	34,2	3,200	3,5	18,2	30,7	224	0,8
181	Суп рыбный	250	2	4,9	14,3	110	0,08	3,5	750	2,0	20	83,0	16,0	0,8
478	Запеканка картофельная с мясом	250	21,9	28,7	32,48	403,7	0,3	12,7	225	3,0	48,4	360,6	77	4,8
82	Кисель «Золотой шар»	200	-	-	16,07	64,0	0,30	20,10	0,13	2,35	-	-	-	-
	Хлеб ржаной/ Хлеб витамин. пшен.	30/ 40	1,98/ 4,9	0,36/ 0,4	10,02/ 13,248	52,2 62,8	0,054/ 36	- -	- -	- -	73,5/ 7680	47,4/ -	14,1/ -	1,17/ 220

Заведующая столовой

Кузнец

Н.Г. Кузовникова