

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Д.А.Старикова

С.С.Арселанова

" 02 " 03 2023 г.

Двухнедельное меню (обеда) для обучающихся МБОУ " СОШ пос.Кавказский" Д.А.Старикова, в возрасте от 7 до 11 лет
весенний период с 02.03. 2023 учебного года

ТК №	Наименование блюд	Масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1 день-Понедельник													
	<i>обед</i>													
47	Суп картофельный с вермишелью	200	2,2	2,3	17,4	99,3	0,02	6,14	21,22	0,04	6,69	18,24	4,64	0,26
209	Котлеты из кур припущенные	80	12,6	14,2	9,0	212,7	0,07	0,60	0,09	2,30	43,26	59,56	15,27	1,27
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,20	26,00	0,00	0,20	36,98	86,60	27,75	1,01
453	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,1	24,0	0,00	0,09	6,00	0,10	13,50	9,90	1,50	0,03
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,00	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
114	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,2	0,00	0,00	0,00	0,60	13,50	52,20	19,50	0,60
115	Хлеб ржаной	47	3,1	0,6	15,7	81,8	0,08	0,00	0,00	0,47	14,41	66,43	15,67	1,94
118	Яблоко	130	2,0	0,6	27,3	124,8	0,04	13,00	6,50	0,52	20,80	14,30	11,70	2,86
	Итого	897,00	28,83	25,85	152,20	958,05	0,41	46,56	33,81	4,74	181,62	330,67	113,49	8,67
	2 день- Вторник													
	<i>обед</i>													
70	Салат овощной с горошком	60	1,7	4,3	5,9	69,0	0,03	7,68	26,5	0,1	8,4	22,8	5,8	0,32
37	Борщ с картофелем и белокачанной капустой со сметаной	210	2,0	6,7	9,3	105,2	0,04	8,54	0,00	1,92	39,78	43,68	20,90	0,98
202	Тефтели из говядины с рисом	80	10,50	15,50	10,80	224,20	0,00	1,60	0,00	0,50	6,10	65,10	14,60	1,70
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,4	45,0	263,8	0,21	0,00	0,00	0,61	14,82	203,90	135,83	4,56
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,17	0,00	21,00	0,10	16,64	134,43	47,34	1,55
282	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
114	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	34,58	164,78	0,00	0,00	0,00	0,70	15,75	60,90	22,75	0,70
118	Яблоко	120	0,50	0,50	11,80	56,40	0,03	12,00	6,00	0,53	19,20	13,20	10,80	2,64
	Итого	920,00	29,62	34,22	142,68	1000,88	0,49	30,72	53,52	4,49	134,83	548,41	263,16	13,40

[illegible]

80	Суп картофельный с рисом	200	2,30	6,10	17,70	147,20	0,10	9,60	146,00	0,00	28,48	173,00	33,00	1,06
209	Биточки из кур припущенные	80	12,62	14,22	8,89	212,71	0,07	0,60	0,10	2,30	43,26	59,56	15,27	1,27
241	Картофельное пюре	150	3,20	6,10	23,30	160,50	0,20	26,00	0,00	0,20	36,98	86,60	27,75	1,01
453	Соус сметанный с томатом	30	0,50	1,50	2,10	24,00	0,00	0,09	6,00	0,10	13,50	9,90	1,50	0,03
282	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
114	Хлеб пшеничный	70	5,30	0,40	34,60	164,80	0,10	0,00	0,00	0,00	17,78	57,64	12,42	0,98
118	Бананы	140	2,80	1,40	29,40	134,40	0,14	14,00	28,00	0,00	11,20	39,20	58,80	1,40
	Итого	870,00	27,22	29,92	139,09	939,61	0,62	51,19	180,10	2,68	165,38	430,30	153,88	6,70
	7 день- Вторник													
	обед													
70	Салат овощной с горошком	60	1,70	4,30	5,90	69,00	0,03	7,68	26,52	0,05	8,36	22,80	5,80	0,32
45	Суп картофельный с горохом	200	1,90	3,10	10,90	79,00	0,24	0,80	0,00	17,80	42,42	76,34	29,62	2,14
189	Котлета из говядины	80	11,50	13,40	9,60	202,00	0,05	0,00	0,03	0,16	10,65	141,14	25,43	2,24
227	Макароны отварные	150	5,50	5,30	35,30	211,10	0,00	1,60	0,00	0,50	0,10	65,10	14,60	1,70
463	Соус томатный с овощами	30	0,40	1,20	2,20	21,50	0,17	0,00	21,00	0,10	16,64	134,43	47,34	1,55
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,00	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
114	Хлеб пшеничный	70	5,30	0,40	34,60	164,80	0,10	0,00	0,00	0,00	17,78	57,64	12,42	0,98
118	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,44	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого	890,00	27,26	28,10	136,19	908,19	0,62	20,81	52,55	19,56	144,43	531,89	161,67	11,83
	8 день- Среда													
	обед													
28	Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	6,05	5,50	80,00	0,01	6,25	12,72	0,00	22,48	42,12	11,81	0,84
37	Борщ с картофеля и белокочанной капустой со сметаной	210	2,0	6,7	9,3	105,2	0,04	8,54	0,00	1,92	39,78	43,68	20,90	0,98
200	Тефтели из говядины	80	15,20	16,80	10,40	249,60	0,08	1,12	6,40	0,00	16,00	119,52	16,00	1,76
224	Рис отварной	150	3,90	5,10	40,30	225,20	0,03	0,00	0,00	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
463	Соус томатный с овощами	30	0,40	1,20	2,20	21,50	0,17	0,00	21,00	0,10	16,64	134,43	47,34	1,55
282	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
114	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,2	0,00	0,00	0,00	0,60	13,50	52,20	19,50	0,60
115	Хлеб ржаной	45	3,0	0,6	15,0	78,3	0,08	0,00	0,00	0,45	13,80	63,60	15,00	1,86
118	Яблоко	145	1,50	1,50	14,50	68,20	0,14	14,50	7,25	0,64	23,20	15,95	13,05	3,19
	Итого	980,00	31,94	38,65	149,80	1065,20	0,56	31,31	47,37	4,07	160,95	536,85	165,08	12,26
	9 день- Четвкр													
	обед													

66	Винегрет овощной	100	1,40	6,10	8,60	94,90	0,01	3,29	106,04	0,13	17,45	30,55	14,11	0,58
42	Рассольник ленинградский	210	4,00	6,60	26,50	145,60	0,01	5,90	0,00	1,88	23,32	45,38	19,34	0,74
166	Рыба запеченная	90	14,74	5,85	7,43	141,30	0,08	0,72	9,00	0,29	30,60	151,20	22,50	0,63
241	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,20	26,00	0,00	0,20	36,98	86,60	27,75	1,01
463	Соус томатный с овощами	30	0,40	1,20	2,20	21,50	0,17	0,00	21,00	0,10	16,64	134,43	47,34	1,55
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,00	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
114	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,2	0,00	0,00	0,00	0,60	13,50	52,20	19,50	0,60
115	Хлеб ржаной	44	3,10	0,90	15,00	76,56	0,08	0,00	0,00	0,44	13,49	62,19	14,67	1,82
118	Яблоко	140	1,40	1,40	14,00	65,80	0,14	14,00	7,00	0,62	22,40	15,40	12,60	3,08
	Итого	1024	33,39	28,61	154,41	961,10	0,69	50,64	143,04	4,77	206,86	601,39	195,27	10,71
	10 день- Пятница													
	<i>обед</i>													
47	Суп картофельный с вермшелью	200	1,1	7,6	6,9	100	0,01	7,8	15,9	0	28,1	52,65	14,76	1,05
217	Фрикадельки из кур	80	10,4	10,6	6,5	170,3	0,13	0,95	7,23	1,16	36,98	56,89	134,64	0,95
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,4	45,0	263,8	0,21	0,00	0,00	0,61	14,82	203,90	135,83	4,56
463	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,1	24,0	0,00	0,09	6,00	0,10	13,50	9,90	1,50	0,03
282	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
114	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,2	0,00	0,00	0,00	0,60	13,50	52,20	19,50	0,60
115	Хлеб ржаной	37	2,6	0,7	12,6	64,4	0,08	0,00	0,00	0,45	13,80	63,60	15,00	1,86
118	Бананы	130	2,0	0,6	27,3	124,8	0,04	13,00	6,50	0,52	20,80	14,30	11,70	2,86
	Итого	887,00	30,43	27,13	153,00	984,50	0,48	22,74	35,63	3,52	155,68	457,84	338,07	12,86
	всего	9191,00	302,74	305,62	1434,74	9862,46	5,42	332,61	824,66	70,42	1574,88	4830,60	1830,48	102,37