

Наименование блюда	Этапы (кг)										Среднее значение					
	Б	Ж	У	Кал	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<b>Утверждено</b> Директор МОУ «Костинской СОШ» /Молоков А.А./ 20 <u>23</u> г.																
<b>Примерное двухнедельное меню</b> <b>и пищевой ценности приготовления блюд</b> <b>обучающихся МОУ «Костинская СОШ»</b>																
<b>обед</b> <b>дети (11 - 17 лет)</b> <b>Весна</b>																
Суп с курицей и картофелем	100	6,00	7,10	162,44	0,03	0,00	16,00	0,00	31,26	16,00	114,40	4,11	0,00	4,11		
Суп с курицей и картофелем	250/10	2,00	3,90	12,67	0,07	0,00	40,00	0,00	78,15	40,00	286,00	10,28	0,00	10,28		
Суп с курицей и картофелем	110	3,03	2,26	6,51	0,01	0,00	16,00	0,00	31,26	16,00	114,40	3,44	0,00	3,44		
Суп с курицей и картофелем	180	10,00	8,20	45,46	0,29	0,00	0,00	0,00	14,50	107,50	30,00	2,07	0,00	2,07		
Суп с курицей и картофелем	200	0,00	6,90	16,07	0,00	0,00	36,00	0,00	3,20	0,00	1,20	3,00	0,00	3,00		
Хлеб с маслом	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб с маслом	250	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб с маслом	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб с маслом	250	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб с маслом	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб с маслом	70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого:	1000	37,20	28,60	96,43	0,22	0,00	12,00	0,00	110,00	372,00	50,20	1,28	0,00	1,28		
Среднее																
<b>Обед</b>																
Суп с курицей и картофелем	100	3,80	0,20	5,90	0,08	0,00	16,00	0,00	18,00	53,00	17,60	0,70	0,00	0,70		
Суп с курицей и картофелем	250/10	1,00	4,50	20,10	0,08	0,07	0,00	0,17	38,58	115,00	25,67	1,00	0,00	1,00		
Суп с курицей и картофелем	200	21,28	11,20	36,08	0,13	0,00	0,00	0,20	28,35	268,00	31,20	2,65	0,00	2,65		
Суп с курицей и картофелем	200	0,10	0,00	1,80	0,03	0,10	0,00	0,28	5,28	2,24	4,40	0,56	0,00	0,56		



№	Наименование блюда	Выход	(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>														
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
<b>Обед</b>														
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,60	6,00	7,10	91,67	0,10	7,50	0,00	0,00	7,80	0,00	0,00	4,11
135	Суп из овощей с курицей со сметаной	250/10	2,00	5,90	12,67	92,20	0,07	17,00	0,02	0,10	35,20	81,00	24,10	0,98
487	Кура отварная	110	30,31	2,20	0,61	167,44	0,03	0,00	16,00	0,00	31,20	16,00	114,40	1,44
509	Каша гречневая	180	10,30	8,20	45,40	205,00	0,20	0,00	0,06	0,90	14,50	107,50	30,40	3,07
ТТК-82	Кисель витаминизирован	200	0,00	0,00	16,07	64,00	0,00	50,00	0,00	0,00	3,20	0,00	1,20	3,60
	Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>920,00</b>	<b>49,60</b>	<b>22,97</b>	<b>115,38</b>	<b>785,51</b>	<b>0,40</b>	<b>74,52</b>	<b>16,08</b>	<b>1,16</b>	<b>95,40</b>	<b>215,90</b>	<b>172,55</b>	<b>13,39</b>
<b>ВТОРНИК</b>														
<b>Обед</b>														
54-2	Огурцы в нарезке	100	0,80	0,20	2,50	14,17	0,03	10,00	10,00	3,00	23,00	41,60	14,00	0,60
140	Суп картофельный с макар.изд с курой	250	3,00	3,00	21,80	124,13	0,05	0,26	0,04	0,86	21,98	273,80	15,28	0,59
216	Жаркое по-домашнему	280	24,92	10,98	24,19	350,00	0,04	52,90	0,02	1,00	65,90	42,00	21,50	0,87
692	Кофейный напиток	200	3,10	3,20	14,40	96,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,01	2,00	0,00	0,10
	Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>900,00</b>	<b>37,21</b>	<b>18,05</b>	<b>96,42</b>	<b>749,50</b>	<b>5,12</b>	<b>71,18</b>	<b>12,06</b>	<b>5,42</b>	<b>114,39</b>	<b>370,80</b>	<b>53,23</b>	<b>2,35</b>
<b>СРЕДА</b>														
<b>Обед</b>														
54-20	Зеленый горошек	100	2,80	0,20	5,80	36,80	0,08	4,00	30,00	0,00	18,00	53,00	18,00	0,62
132	Рассольник с говядиной	250/10	3,00	4,50	20,10	135,00	0,08	9,17	0,07	0,17	38,58	115,00	25,67	1,00
492	Плов с курицей	280	21,28	18,20	50,68	462,00	0,13	2,25	0,90	0,20	28,35	268,00	51,20	2,65
684	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	3,80	38,00	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86



Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
<b>Итого:</b>	<b>910,00</b>	<b>32,57</b>	<b>23,57</b>	<b>113,91</b>	<b>837,00</b>	<b>0,29</b>	<b>15,54</b>	<b>30,97</b>	<b>0,61</b>	<b>93,68</b>	<b>455,64</b>	<b>101,72</b>	<b>5,32</b>

### ЧЕТВЕРГ

#### Обед

54-5	Салат из св.огурцов и помидор	100	1,00	5,20	3,00	62,60	0,05	19,20	107,30	15,50	28,30	30,00	17,00	0,78
110	Борщ из свежей капусты с говядиной	250/10	2,00	5,20	13,10	106,00	0,05	16,40	0,02	0,90	44,70	81,00	24,30	1,29
498	Котлета рубленая из мяса птицы	110	16,10	15,10	15,10	262,00	0,03	0,00	0,00	0,01	14,00	92,00	10,50	0,80
520	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,11	5,60	0,06	0,80	41,30	84,00	30,00	1,00
	Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
639	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	19,80	88,00	0,00	0,30	9,00	0,10	53,00	39,00	6,10	0,10
	<b>Итого:</b>	<b>920,00</b>	<b>29,27</b>	<b>34,27</b>	<b>110,81</b>	<b>880,00</b>	<b>0,24</b>	<b>41,52</b>	<b>116,38</b>	<b>17,47</b>	<b>184,80</b>	<b>337,40</b>	<b>90,35</b>	<b>4,16</b>

### ПЯТНИЦА

#### Обед

19	Салат из св.помидор	100	1,50	4,10	3,60	59,00	45,00	49,00	17,00	0,80	0,50	18,10	178,00	0,50
171	Суп пюре картофельный с	250/15	4,00	6,10	21,40	158,00	0,16	26,00	0,08	1,80	52,90	97,00	33,50	1,80
461	Тефтели мясные	110	13,80	16,40	13,10	257,00	0,10	13,00	1,10	0,10	13,80	111,00	20,10	0,91
332	Макароны отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,40	0,35	0,00	0,03	0,60	19,40	111,00	20,10	1,00
ТТК-81	Напиток витаминизир.	200	0,00	0,00	7,50	30,00	0,00	1,22	0,00	0,00	3,20	0,00	1,20	0,00
	Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>925,00</b>	<b>30,81</b>	<b>38,25</b>	<b>120,17</b>	<b>962,60</b>	<b>45,61</b>	<b>89,24</b>	<b>18,21</b>	<b>3,46</b>	<b>93,30</b>	<b>348,50</b>	<b>255,35</b>	<b>4,40</b>



№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
<b>Обед</b>														
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,60	6,00	7,10	91,67	0,02	17,50	0,01	0,10	23,00	16,00	7,50	0,40
124	Щи из св.капусты с курой со сметаной	250/10	2,00	4,30	10,00	88,00	0,80	4,10	26,70	0,50	32,50	122,00	32,50	1,70
498	Котлета рубленая из мяса птицы	100	16,10	15,10	15,10	262,00	0,03	0,00	0,00	0,01	14,00	92,00	10,50	0,80
332	Макароны отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,40	0,35	0,00	0,03	0,60	19,40	111,00	20,10	1,00
ТТК-82	Кисель витаминизирован	200	0,00	0,00	16,07	64,00	0,00	50,00	0,00	0,00	3,20	0,00	1,20	3,60
	Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>910,00</b>	<b>31,21</b>	<b>37,05</b>	<b>122,84</b>	<b>964,27</b>	<b>1,20</b>	<b>71,62</b>	<b>26,74</b>	<b>1,37</b>	<b>95,60</b>	<b>352,40</b>	<b>74,25</b>	<b>7,69</b>
<b>ВТОРНИК</b>														
<b>Обед</b>														
16	Салат из св.огурцов	100	0,60	7,10	3,00	79,00	35,00	46,00	13,00	0,50	0,03	4,10	40,00	0,10
171	Суп пюре картофельный с гречками	250/10	4,00	6,10	21,40	158,00	0,16	26,00	0,08	1,80	52,90	97,00	33,50	1,80
297	Каша гречневая	180	10,30	8,20	45,40	205,00	0,02	0,00	0,06	0,90	14,50	140,00	92,60	3,14
461	Тефтели из мяса говядины	110	13,80	16,40	13,10	257,00	0,10	13,00	1,10	0,10	13,80	111,00	20,10	0,91
684	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,80	38,00	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
	Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>920,00</b>	<b>34,19</b>	<b>38,47</b>	<b>126,23</b>	<b>902,20</b>	<b>35,28</b>	<b>85,12</b>	<b>14,24</b>	<b>3,54</b>	<b>89,98</b>	<b>371,74</b>	<b>193,05</b>	<b>7,00</b>
<b>СРЕДА</b>														
<b>Обед</b>														
54-5	Салат из св.огурцов и помидор	100	1,00	5,20	3,00	62,60	0,05	19,20	107,30	15,50	28,30	30,00	17,00	0,78



10	Борщ из свежей капусты с говядиной	250/10	2,00	5,20	13,10	106,00	0,05	16,40	0,02	0,90	44,70	81,00	24,30	1,29
492	Плов с курицей	280	21,28	18,20	50,68	462,00	0,13	2,25	0,90	0,20	28,35	268,00	51,20	2,65
693	Какао с молоком	200	3,60	3,30	22,80	135,00	0,12	1,22	0,10	3,20	122,00	153,00	36,10	0,74
	Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>910,00</b>	<b>33,27</b>	<b>32,57</b>	<b>123,11</b>	<b>930,80</b>	<b>0,35</b>	<b>39,09</b>	<b>108,32</b>	<b>19,96</b>	<b>226,85</b>	<b>543,40</b>	<b>131,05</b>	<b>5,65</b>

#### ЧЕТВЕРГ

#### Обед

43	Салат из белокочанной капусты	100	1,60	6,00	7,10	91,67	0,02	17,50	0,01	0,10	23,00	16,00	7,50	0,40
139	Суп гороховый с мясом	250	6,20	5,60	22,30	167,00	0,08	5,34	5,34	0,97	0,90	27,00	65,80	20,69
371	Рыба припущенная	110	18,60	1,20	0,00	84,00	0,08	1,21	1,21	0,06	2,01	28,00	168,00	20,00
520	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	0,11	5,60	5,60	0,06	0,80	41,30	84,00	30,00
639	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	19,80	88,00	0,00	0,30	9,00	0,10	53,00	39,00	6,10	0,10
	Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45
	<b>Итого:</b>	<b>910,00</b>	<b>36,57</b>	<b>21,57</b>	<b>109,01</b>	<b>792,07</b>	<b>0,29</b>	<b>29,97</b>	<b>21,18</b>	<b>1,29</b>	<b>79,87</b>	<b>154,80</b>	<b>342,80</b>	<b>73,64</b>

#### ПЯТНИЦА

#### Обед:

54-6	Салат из бел.капусты с помидорами и огурцами	100	0,10	11,00	3,60	122,00	0,03	28,80	50,80	17,00	37,00	45,00	15,00	0,80
110	Борщ из св.капусты с говядиной	250/10	2,00	5,20	15,10	106,00	0,05	16,40	0,02	0,90	44,70	81,00	24,30	1,29
451	Шницель из говядины	110	15,90	14,40	16,00	261,00	0,11	4,00	0,32	2,56	35,84	155,60	23,68	2,08
332	Макароны отварные с подливом	180	6,12	10,98	41,04	293,40	0,35	0,00	0,03	0,60	19,40	111,00	20,10	1,00
ТТК-81	Напиток витаминизир.	200	0,00	0,00	7,50	30,00	0,00	1,22	0,00	0,00	3,20	0,00	1,20	0,00
	Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>920,00</b>	<b>29,51</b>	<b>42,25</b>	<b>116,77</b>	<b>977,60</b>	<b>0,54</b>	<b>50,44</b>	<b>51,17</b>	<b>21,22</b>	<b>143,64</b>	<b>404,00</b>	<b>86,73</b>	<b>5,36</b>

1. "Сборник рецептов блюд" В.Т.Лапина 2004 год.

2. Вестник регионального образования: цель норма организация питания в образовательных учреждениях Свер.обл. №4-6 2006 год