

Утверждаю:  
Директор МОУ «Костинской СОШ»  
/Молоков А.А./  
«26» декабря 2021г.



Примерное двухнедельное меню  
и пищевой ценности приготовления блюд  
обучающихся МОУ «Костинская СОШ»  
(11 - 17 лет)  
Весна

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (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 свежей капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	0,04	35	0,02	0,2	46	32	15	0,8
135	Суп из овощей с курицей	300/25	9,3	14,8	8,92	173	0,08	18	0,04	1,1	45,2	97	26,1	1,78
413	Котлета рублёная из мяса кури	110	12,3	30,9	2,1	336	0,22	0,16	2,46	0,0	30	178	22,0	1,70
509	Каша гречневая	180	8,93	8,52	42,5 4	285,5	0,3	0	0,09	1,4	21,8	210	139	4,71
	Кисель витаминизирован	200	0,08	0,0	16,2 8	65	0,0	50,0	0,0	0	3,20	0	1,2	3,6
	Хлеб витаминизирован.	60	4,6	0,4	29,2	142	0,0	0,06	0,0	0,56	12,0	39	8,4	0,66
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	0,3	0,2	16	11	9	2,2
	<b>Итого:</b>					<b>1136,50</b>								
<b>ВТОРНИК</b>														
<b>Обед</b>														
19	Салат из св. помидор	100	1,5	4,1	3,6	59	45	49	17	0,8	0,5	18,1	178	0,5
140	Суп картофельный с макар.изд и мясом	300	3,36	6,96	16,68	144	0,06	0,31	0,05	1,03	26,37	328,56	18,34	0,71
451	Биточки из говядины	110	15,9	14,7	16,00	261	0,14	5,0	0,4	3,2	44,8	194,6	29,6	2,6
216	Картофель тушеный	180	3,51	6,2	18,96	145,4	0,06	79,4	0,03	1,5	98,9	63	32,3	1,31
692	Кофейный напиток	200	0,1	0,1	27,9	113	5	8	2	0,4	0,01	2	0	0,1
97	Сыр порционно	20	5,36	5,47	0,0	108	0	0,56	0	0	300	0	108,8	0,07
	Хлеб витаминизирован.	60	4,6	0,4	29,2	142	0,0	0,06	0,0	0,56	12,0	39	8,4	0,66
	<b>Итого:</b>					<b>972,40</b>								
<b>СРЕДА</b>														
<b>Обед</b>														

20	Салат из свежих огурцов и помидор	100	1,4	3,9	3,3	57	39	38	16	0,7	0,04	12,9	122	0,3
139	Рассольник с говядиной	300/10	7,03	11,3	15,49	192,2	0,1	11	0,08	0,2	46,3	138	30,8	1,2
492	Плов с курицей	280	17,9	13,7	27,7	306	0,18	3,01	1,2	0,3	37,8	358	68,3	3,54
685	Чай с лимоном с сахаром	200/7	0,09	0,01	15,27	61,53	0	0,1	0	0	5,25	8	4,4	0,86
	Хлеб витаминизирован.	60	4,6	0,4	29,2	142	0,0	0,06	0,0	0,56	12,0	39	8,4	0,66
	Печенье	50	3,6	6,35	29,5	189,55	0,07	1,8	35,2	4,5	18,2	64	9,3	0,9
	<b>Итого:</b>					<b>948,28</b>								

#### ЧЕТВЕРГ

##### Обед

43	Салат из св.капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	0,04	35	0,02	0,2	46	32	15	0,8
110	Борщ из свежей капусты с говядиной	300/10	16,44	8,7	15,1	168	0,06	17,8	0,03	1,2	45	121	23,7	1,35
388	Котлета рыбная	110	7,73	8,04	18,1	201,6	0,07	21,3	0,04	1,08	54	98,4	29,6	1,62
520	Картофельное пюре	180	4,21	7,46	22,78	193	0,16	7,6	0,08	1,8	52,9	97	33,5	1,8
	Хлеб витаминизирован.	60	4,6	0,4	29,2	142	0,0	0,06	0,0	0,56	12,0	39	8,4	0,66
707	Сок фруктовый	200	0,6	0	27,6	113	0,04	4	0	0,4	40	24	18	0,8
	<b>Итого:</b>					<b>905,60</b>								

#### ПЯТНИЦА

##### Обед

16	Салат из св. огурцов	100	0,60	7,1	3,0	79	35	46	13	0,5	0,03	4,1	40	0,1
171	Суп пюре картофельный с гренками	300/10	18,2	17,8	54,7	309	0,19	31	0,10	2,2	63,5	116	40,2	2,2
461	Тефтели мясные	110	15,75	18,7	6,9	257,8	0,17	16	1,7	0,5	16,7	127	23,3	1,33
332	Макаронны отварные	180	5,26	6,68	33,29	196,3	0,80	0	0,23	1,3	26,4	148	25,7	1,59
639	Компот из сухофруктов	200	0,92	0,05	32,96	136	0	0,3	9	0,1	53	39	6,1	0,1
	Хлеб витаминизирован.	60	4,6	0,4	29,2	142	0,0	0,06	0,0	0,56	12,0	39	8,4	0,66
	Печенье	50	3,6	6,35	29,5	189,55	0,07	1,8	35,2	4,5	18,2	64	9,3	0,9
	<b>Итого:</b>					<b>1309,65</b>								

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>														
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
<b>Обед</b>														
43	Салат из свежей капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	0,04	35	0,02	0,2	46	32	15	0,8
134	Суп крестьянский с курой	300/10	9,2	8,3	14,1	154	1,9	6,3	32,4	1,7	57,3	147	58,6	3,1
498	Котлета рубленая из мяса птицы	110	23,2	16,8	22,7	338,7	0,04	0,01	0,01	0,02	17,5	115	13,1	1
332	Макароны отварные	180	5,26	4,68	33,29	196,3	0,80	0	0,23	1,3	26,4	148	25,7	1,59
	Напиток витаминизиров	200	75	0,0	0,0	18,6	0,0	122	0,0	0,0	3,2	0,0	1,2	3,6
	Печенье	50	3,6	6,35	29,5	189,55	0,07	1,8	35,2	4,5	18,2	64	9,3	0,9
	Хлеб витаминизирован.	60	4,6	0,4	29,2	142	0,0	0,06	0,0	0,56	12,0	39	8,4	0,66
	<b>Итого:</b>					<b>1127,15</b>								
<b>ВТОРНИК</b>														
<b>Обед</b>														
19	Салат из св. помидор	100	1,5	4,1	3,6	59	45	49	17	0,8	0,5	18,1	178	0,5
171	Суп пюре картофельный с гренками	300/10	18,2	17,8	54,7	309	0,19	31	0,10	2,2	63,5	116	40,2	2,2
297	Рис отварной	180	1,67	4,83	40,35	249	0,04	0	0,65	0,4	16,1	82	27,7	0,64
461	Тефтели мясные	110	15,78	18,7	6,9	257,8	0,17	16	1,7	0,5	16,7	127	23,3	1,33
707	Сок фруктовый	200	0,6	0	27,6	113	0,04	4	0	0,4	40	24	18	0,8
	Вафли	50	3,11	1,6	32,32	156,1	0,05	0	0,06	0,5	9,33	30	4	0,46
	Хлеб витаминизирован.	60	4,6	0,4	29,2	142	0,0	0,06	0,0	0,56	12,0	39	8,4	0,66
	<b>Итого:</b>					<b>1285,90</b>								
<b>СРЕДА</b>														
<b>Обед</b>														
20	Салат из свежих огурцов и помидор	100	1,4	3,9	3,3	57	39	38	16	0,7	0,04	12,9	122	0,3

110	Борщ из св.капус с говяд	300/10	16,44	8,7	15,1	168	0,06	17,8	0,03	1,2	45	121	23,7	1,35
509	Каша гречневая	180	8,93	8,52	42,54	285,5	0,3	0	0,09	1,4	21,8	210	139	4,71
487	Кура отварная	110	19,2	15,5	0,9	188	0,11	0,03	0,24	4,84	16	140	20,5	2,43
693	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	153,3	0,12	1,22	0,1	3,2	122	153	36,1	0,74
97	Сыр порционно	20	5,36	5,47	0,0	108	0	0,56	0	0	300	0	108,8	0,07
	Хлеб витаминизирован.	60	4,6	0,4	29,2	142	0,0	0,06	0,0	0,56	12,0	39	8,4	0,66
	<b>Итого:</b>					<b>1101,80</b>								

#### ЧЕТВЕРГ

##### Обед

43	Салат из св.капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	0,04	35	0,02	0,2	46	32	15	0,8
139	Суп гороховый с мясом	300	3,61	5,4	24,12	291,6	0,09	6,41	1,12	1,08	32,5	78,9	24,83	1,21
373	Рыба припущенная	120	12,6	8,6	0,0	176	0,11	1,51	0,07	2,51	35	210	25	0,8
520	Картофельное пюре	180	4,21	7,46	22,78	193	0,16	7,6	0,08	1,8	52,9	97	33,5	1,8
685	Чай с лимоном с сахаром	200/7	0,09	0,01	15,27	61,53	0	0,1	0	0	5,25	8	4,4	0,86
	Хлеб витаминизирован.	60	4,6	0,4	29,2	142	0,0	0,06	0,0	0,56	12,0	39	8,4	0,66
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	0,3	0,2	16	11	9	2,2
	<b>Итого:</b>					<b>999,13</b>								

#### ПЯТНИЦА

##### Обед:

16	Салат из св. огурцов	100	0,60	7,1	3,0	79	35	46	13	0,5	0,03	4,1	40	0,1
110	Борщ из св.капус с говяд	300/10	16,44	8,7	15,1	168	0,06	17,8	0,03	1,2	45	121	23,7	1,35
451	Шницель из говядины	110	15,9	14,4	16	261	0,14	5	0,4	3,2	44,8	194,6	29,6	2,8
332	Макаронны отварные	180	5,26	4,68	33,29	196,3	0,08	0	0,03	1,3	16,3	40	15,7	0,57
707	Сок фруктовый	200	0,6	0	27,6	113	0,04	4	0	0,4	40	24	18	0,8
	Вафли	50	3,11	1,6	32,32	156,1	0,05	0	0,06	0,5	9,33	30	4	0,46
	Хлеб витаминизирован.	60	4,6	0,4	29,2	142	0,0	0,06	0,0	0,56	12,0	39	8,4	0,66
	<b>Итого:</b>					<b>1115,40</b>								