

Утверждаю:

Директор МОУ «Костинской СОШ»

 /Молоков А.А./

«26» февраля 2021 г.

Примерное двухнедельное меню
и пищевой ценности приготовления блюд
обучающихся МОУ «Костинская СОШ»
(7 - 11 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
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Обед														
43	Салат из свежей капусты	60	0,7	2,55	4,45	44	0,02	17,5	0,01	0,1	23	16	7,5	0,4
135	Суп из овощей с курицей	250/25	8,04	11,8	8,61	142,9	0,07	17	0,02	0,1	35,2	81	24,1	0,98
413	Котлета рублёная из мяса кури	90	9,8	24,7	1,7	269	0,17	0,12	1,97	0,0	24	142	17,6	1,36
509	Каша гречневая	150/5	5,95	5,68	28,36	237	0,2	0	0,06	0,9	14,5	140	92,6	3,14
	Кисель витаминизирован	200	0,08	0,0	16,28	65	0,0	50,0	0,0	0	3,20	0	1,2	3,6
	Хлеб витаминизирован.	35	2,3	0,23	17,44	82,83	0,0	0,02	0,0	0,16	3,5	11,4	2,45	0,19
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	0,3	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:					887,73								
ВТОРНИК														
Обед														
19	Салат из св.помидор	60	0,9	2,46	2,16	35,4	27	29,4	10,2	0,48	0,03	10,86	106,8	0,3
140	Суп картофельный с макар.изд с мясом	250/25	2,8	5,8	13,9	120	0,05	0,26	0,04	0,86	21,98	273,8	15,28	0,59
451	Биточки из говядины	90	12,7	11,5	12,8	209	0,11	4	0,32	2,56	35,84	155,68	23,68	2,08
216	Картофель тушеный	150	2,34	4,1	12,64	96,89	0,04	52,9	0,02	1	65,9	42	21,5	0,87
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.	35	2,3	0,23	17,44	82,83	0,0	0,02	0,0	0,16	3,5	11,4	2,45	0,19
	Итого:					765,12								
СРЕДА														
Обед														
20	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,84	2,46	1,98	34,2	23,4	22,8	9,6	0,42	0,02	7,74	73,2	0,18

132	Рассольник с говядиной	250/10	5,86	9,42	12,91	162,2	0,08	9,17	0,07	0,17	38,58	115	25,67	1,0
492	Плов с курицей	200	13,4	10,3	20,7	229,5	0,13	2,25	0,9	0,2	28,35	268	51,2	2,65
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.	35	2,3	0,23	17,44	82,83	0,0	0,02	0,0	0,16	3,5	11,4	2,45	0,19
	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
	Итого:					759,81								

ЧЕТВЕРГ

Обед

43	Салат из св.капусты	60	0,7	2,55	4,45	44	0,02	17,5	0,01	0,1	23	16	7,5	0,4
110	Борщ из свежей капусты с говядиной	250/10	5,44	5,9	10,3	147	0,05	16,4	0,02	0,9	44,7	81	24,3	1,29
388	Котлета рыбная	90	6,85	3,9	3,66	77,1	0,05	0,96	1,06	11,01	40,2	63	16,8	0,6
520	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164	0,11	5,6	0,06	0,8	41,3	84	30	1
	Хлеб витаминизирован.	35	2,3	0,23	17,44	82,83	0,0	0,02	0,0	0,16	3,5	11,4	2,45	0,19
707	Сок фруктовый	200	0,6	0	27,6	113	0,04	4	0	0,4	40	24	18	0,8
	Итого:					627,93								

ПЯТНИЦА

Обед

16	Салат из св.огурцов	60	0,36	4,26	1,8	47,4	21	27,6	7,8	0,3	0,02	2,46	24	0,06
171	Суп пюре картофельный с гренками	250/10	15,2	14,8	45,6	258	0,16	26	0,08	1,8	52,9	97	33,5	1,8
461	Тефтели мясные	90	11,76	15,0	4,9	193,9	0,10	13	1,1	0,1	13,8	111	20,1	0,91
332	Макароньы отварные	150/5	3,85	3,9	24,68	163,2	0,35	0	0,03	0,6	19,4	111	20,1	1
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.	35	2,3	0,23	17,44	82,83	0,0	0,02	0,0	0,16	3,5	11,4	2,45	0,19
	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
	Итого:					1070,88								

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Обед														
43	Салат из свежей капусты	60	0,7	2,55	4,45	44	0,02	17,5	0,01	0,1	23	16	7,5	0,4
134	Суп крестьянский с курой	250/10	8,7	7,8	13,2	128,4	0,8	4,1	26,7	0,5	32,5	122	32,5	1,7
498	Котлета рубленая из мяса птицы	90	18,6	13,5	18,2	271	0,03	0,0	0,0	0,01	14	92	10,5	0,8
332	Макароны отварные	150/5	3,85	3,9	24,68	163,2	0,35	0	0,03	0,6	19,4	111	20,1	1
	Напиток витаминизир.	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.	35	2,3	0,23	17,44	82,83	0,0	0,02	0,0	0,16	3,5	11,4	2,45	0,19
	Итого:					897,58								
ВТОРНИК														
Обед														
19	Салат из св.помидор	60	0,9	2,46	2,16	35,4	27	29,4	10,2	0,48	0,03	10,86	106,8	0,3
171	Суп пюре картофельный с гречками	250/10	15,2	14,8	45,6	258	0,16	26	0,08	1,8	52,9	97	33,5	1,8
551	Рис отварной	150	0,1	2,3	31,5	201	0,01	0	0,19	0,19	6,8	50	15,9	0,21
461	Тефтели мясные	90	11,76	15,0	4,9	193,9	0,10	13	1,1	0,1	13,8	111	20,1	0,91
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.	35	2,3	0,23	17,44	82,83	0,0	0,02	0,0	0,16	3,5	11,4	2,45	0,19
	Итого:					1040,23								
СРЕДА														

Обед														
110	Борщ из св.капус с говяд	250/10	5,44	5,9	10,3	147	0,05	16,4	0,02	0,9	44,7	81	24,3	1,29
297	Каша гречневая	150	5,95	5,68	28,36	237	0,02	0	0,06	0,9	14,5	140	92,6	3,14
487	Кура отварная	90	15,4	12,4	0,07	150	0,08	0,09	0,19	3,87	12	112	16,4	1,94
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.	35	2,3	0,23	17,44	82,83	0,0	0,02	0,0	0,16	3,5	11,4	2,45	0,19
	Итого:					912,33								
ЧЕТВЕРГ														
Обед														
43	Салат из св.капусты	60	0,7	2,55	4,45	44	0,02	17,5	0,01	0,1	23	16	7,5	0,4
139	Суп гороховый с мясом	250	3,1	4,5	20,1	243	0,08	5,34	0,97	0,9	27,0	65,8	20,69	1,01
171	Рыба припущенная	90	15,7	6,9	0,0	141	0,08	1,21	0,06	2,01	28	168	20	0,64
520	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164	0,11	5,6	0,06	0,8	41,3	84	30	1
686	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.	35	2,3	0,23	17,44	82,83	0,0	0,02	0,0	0,16	3,5	11,4	2,45	0,19
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	0,3	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:					783,36								
ПЯТНИЦА														
Обед:														
16	Салат из св.огурцов	60	0,36	4,26	1,8	47,4	21	27,6	7,8	0,3	0,02	2,46	24	0,06
110	Борщ из св.капус с говяд	250/10	5,44	5,9	10,3	147	0,05	16,4	0,02	0,9	44,7	81	24,3	1,29
451	Шницель из говядины	90	12,72	11,52	12,8	209	0,11	4	0,32	2,56	35,84	155,6	23,68	2,08
332	Макаронны отварные	150/5	3,85	3,9	24,68	163,2	0,35	0	0,03	0,6	19,4	111	20,1	1
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.	35	2,3	0,23	17,44	82,83	0,0	0,02	0,0	0,16	3,5	11,4	2,45	0,19
	Итого:					918,53								