

ПРИМЕРНОЕ 12-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ.

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «ООШ № 2 г. Новоузенска Саратовской области»

Бондарева
И.А. Бондарева

возрастная категория 7-11

ОБЕДЫ.

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче ская	Минеральные вещества					С	А	РР
							Ca	Mg	P	Fe	В1			
13	60	салат из свежих огурцов	0,46	3,65	1,43	40,38	13,41	7,98	24,01	0,34	0,02	0,02	0	0,11
88	200	щи из свежей капусты с картофелем	1,4	3,96	6,32	71,08	39,4	17,7	39,2	0,66	0,04	12,62	0	0,65
265	90/150	плов (говядина)	14,14	11,7	13,97	214,34	22,61	36,88	205,26	2,33	0,15	0,67	0	2,71
349	200	компот из смеси сухофруктов	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,69	0,016	0,73	0	0,26
	45	хлеб пшеничный	3,6	0,45	22,5	110,25	0	0	0	0	0,43	0	0	0
	25	хлеб ржано-пшеничный	2,04	6,8	13,2	91,8	0	0	0	0	0,45	0	0	0
	770	Итого	22,3	26,65	89,43	660,65	107,9	80,02	291,91	4,02	1,106	19,72	0	3,73

2 ДЕНЬ Неделя первая

ОБЕД

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	PP
53	60	салат из свёклы и зелёного горошка	0,98	2,47	4,37	43,74	16,99	11,03	24,96	0,78	0,27	4,11	0	0,2
102	200	суп картофельный с бобовыми (горох)	4,39	4,22	13,23	118,6	34	28,46	70,48	1,64	0,06	4,66	0	0,92
202	150	макаронные изделия отварные	5,6	0,67	31,92	156,3	11,19	8,62	37,16	0,85	0,015	0	0	0,52
288	95	птица отварная	21,34	23,47	0,44	298,18	50,9	18,43	152	1,18	0,14	2,14	89,2	5,6
388	200	напиток из шиповника	0,5	0,2	18,6	87,8	14,4	3,7	2	0,63	0,01	60	0,2	0,24
	45	хлеб пшеничный	3,6	0,45	22,5	110,25	0	0	0	0	0,43	0	0	0
	25	хлеб ржано-пшеничный	2,04	6,8	13,2	91,8	0	0	0	0	0,45	0	0	0
	770	Итого	38,45	38,08	104,26	862,93	127,48	70,24	286,6	5,08	1,375	70,91	89,2	7,48

4ДЕНЬ Неделя первая

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	PP
23	60	салат из свежих помидоров	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,5	0,04	12,25	0	0
96	200	рассольник ленинградский	1,6	4	9,58	85,8	23,32	19,34	45,38	0,74	0,07	6,7	0	0,79
259	250	жаркое по домашнему	23,13	25,83	23,63	421,43	43,56	60,68	293,93	5,5	0,18	9,66	0	6,86
349	200	компот из смеси сухофруктов	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,69	0,016	0,73	0	0,26
	45	хлеб пшеничный	3,6	0,45	22,5	110,25	0	0	0	0	0,43	0	0	0
	25	хлеб ржано-пшеничный	2,04	6,8	13,2	91,8	0	0	0	0	0,45	0	0	0
	780	Итого	31,71	40,88	103,75	889,54	109,91	108,15	382,48	7,43	1,186	29,34	0	7,91

3 ДЕНЬ Неделя первая

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	PP	
13	60	салат из свежих огурцов	0,45	3,6	1,4	39,96	13,39	7,9	23,75	0,34	0,02	0	2,8	0	0,11
82	200	борщ с капустой и картофелем	1,44	3,93	8,75	83	39,78	20,9	43,68	0,98	0,04	0	8,54	0	0,48
508	150	каша рассыпчатая (гречневая)	4,97	3,74	23,89	153,63	авг.65	2,63	0,12	2,63	0,12	40	0		2,54
229	90	рыба тушеная в томате с овощами	8,78	4,46	3,42	94,5	35,17	43,67	145,97	0,77	0,045	5,24	3,35		0,11
377	200/15/ 7	чай с лимоном	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	2,83	0	0,03
	45	хлеб пшеничный	3,6	0,45	22,5	110,25	0	0	0	0	0,43	0	0	0	0
	25	хлеб ржано-пшеничный	2,04	6,8	13,2	91,8	0	0	0	0	0,45	0	0	0	0
	780	Итого	21,41	23	88,36	635,14	24057,54	77,5	217,92	5,08	1,105	45,24	14,72	45,24	3,27

5 ДЕНЬ Неделя первая

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	PP
23	60	салат из свежих помидоров	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,5	0,04	12,25	0	0
103	200	суп картофельный с макаронными изделиями	2,15	2,27	13,96	94,6	23,36	21,82	54,06	0,9	0,09	6,6	0	0,09
139	150	капуста тушеная	3,06	5,52	11,84	115,5	88,13	31,28	61,04	1,25	0,05	25,62	0	1,02
234	85	котлеты или биточки рыбные	9,4	11,6	11,45	188,5	35,45	29,56	128,8	1,13	0,046	0,25	34,9	0,73
388	200	напиток из шиповника	0,68	0,3	27,6	88,2	21,34	3,44	13,44	0,63	0,01	100	0	0,24
	45	хлеб пшеничный	3,6	0,45	22,5	110,25	0	0	0	0	0,43	0	0	0
	25	хлеб ржано-пшеничный	2,04	6,8	13,2	91,8	0	0	0	0	0,45	0	0	0
	770	Итого	21,61	30,65	103,38	736,31	178,83	96,77	277,07	4,41	1,116	144,72	34,9	#ЗНАЧ!

ОБЕД

6 ДЕНЬ Неделя первая

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	PP		
13	60	салат из свежих огурцов	0,45	3,6	1,4	39,96	13,39	7,9	23,75	0,34	0,02	2,8	0	0,11		
88	200	щи из свежей капусты с картофелем	1,4	3,96	6,32	71,08	39,4	17,7	39,2	0,66	0,04	12,62	0	0,65		
171	508	каша рассыпчатая (перловая)	2,9	06.январь	20,7	123,6	12,83	12,83	151,19	0,57	0,02	0	37,5	0,8		
260	80	гуляш	8,51	22,55	2,31	247,2	16	17,91	102,9	1,77	0,22	0,74	0	1,5		
377	200/15/ 7	чай с лимоном	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	2,83	0	0,03		
	45	хлеб пшеничный	3,6	0,45	22,5	110,25	0	0	0	0	0,43	0	0	0		
	25	хлеб ржано-пшеничный	2,04	6,8	13,2	91,8	0	0	0	0	0,45	0	0	0		
	770	Итого	19,03	21,03	81,63	745,89	95,82	40,83	321,44	3,13	1,18	18,99	37,5	3,09		

7 ДЕНЬ Неделя вторая

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	PP		
53	60	салат из свёклы с зелёного горошка	0,98	2,47	4,37	43,74	16,99	11,03	24,96	0,78	0,27	4,11	0	0,2		
102	200	суп картофель с бобовыми (фасоль)	4,39	4,22	13,23	118,6	34	28,46	70,48	1,64	0,06	4,66	0	0,92		
291	200	плов из птицы	16,95	окт.46	35,73	305,33	46,35	54,04	175,33	1,97	0,1	06.фев	19,46	05.фев		
349	200	комлот из смеси сухофруктов	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,69	0,016	0,73	0	0,26		
	45	хлеб пшеничный	3,6	0,45	22,5	110,25	0	0	0	0	0,43	0	0	0		
	25	хлеб ржано-пшеничный	2,04	6,8	13,2	91,8	0	0	0	0	0,45	0	0	0		
	770	Итого	11,67	17090	121,04	497,19	129,82	110,99	118,88	5,08	1,226	44607,5	19,46	44598,38		

8 ДЕНЬ Неделя вторая

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамины		
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	PP
15	50	салат из свежих помидоров и огурцов	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0	0
82	200	борщ с капустой и картофелем	1,44	3,93	8,75	83	39,78	20,9	43,68	0,98	0,04	8,54	0	0,48
202	150	макаронные изделия отварные	5,6	0,67	61,92	156,3	11,19	8,62	37,16	0,85	0,015	0	0	0,52
268	85	котлеты мясные	11,52	16,39	9,6	234	9,32	22,25	123,46	1,96	0,04	0	29	2,75
388	200	напиток из шиповника	0,68	0,3	27,6	88,2	21,34	3,44	13,44	0,63	0,01	100	0	0,24
	45	хлеб пшеничный	3,6	0,45	22,5	110,25	0	0	0	0	0,43	0	0	0
	25	хлеб ржано-пшеничный	2,04	6,8	13,2	91,8	0	0	0	0	0,45	0	0	0
	770	Итого	25,47	32,23	145,81	808,07	92,84	64,97	238,51	4,86	1,015	118,6	29	3,99

9 ДЕНЬ Неделя вторая

ОБЕД

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	PP
17	60	салат из соленых огурцов с луком	0,52	3,07	1,57	35,88	13,97	8,06	16,94	0,37	0,01	3,33	0	0
101	200	суп картофельный с крупой (пшно)	1,58	2,17	9,7	68,6	21,36	18,22	44,78	0,7	0,07	6,6	0	0,79
321	150	рагу овощное с мясом кур	2,29	11	14,4	166	23,9	27.авг	61,8	0,98	0,07	авг.67	31	0
376	200	чай с сахаром	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0	0,02
	45	хлеб пшеничный	3,6	0,45	22,5	110,25	0	0	0	0	0,43	0	0	0
	25	хлеб ржано-пшеничный	2,04	6,8	13,2	91,8	0	0	0	0	0,45	0	0	0
	770	Итого	10,1	23,51	76,37	532,53	70,33	44827,68	126,32	2,33	1,03	24694,96	31	0,81

10 ДЕНЬ Неделя вторая

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А	РР
23	60	салат из свежих помидоров	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,5	0,04	12,25	0	0
88	200	щи из свежей капусты с картофелем	1,4	3,96	6,32	71,08	39,4	17,7	39,2	0,66	0,04	12,62	0	0,65
199	155	пюре из бобовых с маслом (горох)	13,4	6,7	34,47	250,95	93,2	60,72	209,77	4,62	0,52	0	22,5	1
234	85	котлеты рыбные	09.апр	11,6	11,45	188,5	35,45	29,56	128,8	1,13	0,046	0,25	34,9	0,73
349	200	компот из смеси сухофруктов	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,69	0,016	0,73	0	0,26
	45	хлеб пшеничный	3,6	0,45	22,5	110,25	0	0	0	0	0,43	0	0	0
	25	хлеб ржано-пшеничный	2,04	6,8	13,2	91,8	0	0	0	0	0,45	0	0	0
	775	Итого	44681,8	33,31	122,78	892,84	175,63	136,11	420,94	7,6	1,542	25,6	22,5	1,91

ОБЕД

12 ДЕНЬ Неделя вторая

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	PP
15	50	салат из свежих помидоров и огурцов	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0	0
101	200	суп картофельный с крупой (рис)	1,58	2,17	9,7	68,6	21,36	18,22	44,78	0,7	0,07	6,6	0	0,79
259	250	жаркое по домашнему	23,13	25,83	23,63	421,43	43,56	60,68	293,93	5,5	0,18	9,66	0	6,86
377	200/15/ 7	чай с лимоном	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	2,83	0	0,03
	45	хлеб пшеничный	3,6	0,45	22,5	110,25	0	0	0	0	0,43	0	0	0
	25	хлеб ржано-пшеничный	2,04	6,8	13,2	91,8	0	0	0	0	0,45	0	0	0
	780	Итого	31,07	38,96	86,47	798,6	90,33	91,06	363,88	7	1,16	29,15	0	7,68
		Всего за 12 дней	#####	#####	1240,46	#ЗНАЧ!	25351,85	45914,42	3468,88	63,14	14,27	69889,59	353,46	#ЗНАЧ!

12 ДЕНЬ Неделя вторая

ОБЕД

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	PP
13	60	салат из свежих огурцов	0,45	3,65	1,4	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0	0
96	200	рассольник ленинградский	1,6	4	9,58	85,8	23,32	19,34	45,38	0,74	0,07	6,7	0	0,79
171	160	каша рассыпчатая (гречневая)	8,85	9,55	39,86	280	26,39	140,52	210,35	4,73	0,21	0	40	2,54
229	80	рыба тушеная в томате с овощами	7,8	3,96	3,04	84	31,26	38,82	129,75	0,68	0,04	2,98	4,66	0,1
388	200	напиток из шиповника	0,68	0,3	27,6	88,2	21,34	3,44	13,44	0,63	0,01	100	0	0,24
	45	хлеб пшеничный	3,6	0,45	22,5	110,25	0	0	0	0	0,43	0	0	0
	25	хлеб ржано-пшеничный	2,04	6,8	13,2	91,8	0	0	0	0	0,45	0	0	0
	780	Итого	25,02	28,71	117,18	780,43	115,42	210,1	422,93	7,12	1,23	115,38	44,66	3,67