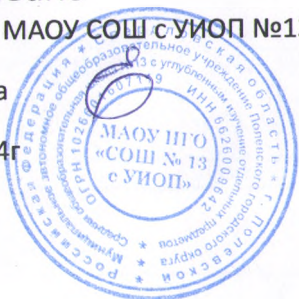


Согласовано

Директор МАОУ СОШ с УИОП №13

Е.Е. Титова

09.01.2024г



Утверждено

ИП Токарева Е.Г.

09.01.2024г



Примерное двухнедельное меню обедов 1-4 классы

день

Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
Суп гороховый	200		5,31	5,68	19,81	153,83	35,48	36,71	100,71	1,85	0,00	252,28	2,47	0,18	5,65
Гренки	10		0,93	0,09	6,54	31,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Огурец свежий	40		0,04	0,10	1,30	7,00	70	7	21	0,3	0	1	0	0,02	5
Филе куриное в молочном соусе	90/20		12,80	12,30	2,68	172,49	71,04	45,11	13,69	2,09	92,27	91,51	0,09	0,49	0,03
Макаронные изделия отварные	150		6,37	4,53	38,89	229,45	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	27	0,98	0,08	0
Чай с сахаром	180		0,10	0,00	12,80	51,50	1,80	0,00	0,00	0,00	16,11	0,00	0,00	0,00	115,99
Хлеб пшеничный	40		1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
Хлеб ржаной	40		1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за прием	780	108,85	29,51	23,26	106,05	771,07	208,70	118,30	248,96	6,76	122,78	372,09	4,35	0,86	126,67

1 неделя 2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед															
	Томаты свежие	40		0,60	0,10	1,90	12,00	7	10	13	0,45	66,5		0,35	0,03	12,5
	Щи из свежей капусты со сметаной	200		5,57	6,31	8,60	69,83	37,69	25,05	74,65	1,17	0,00	380,12	1,92	0,06	13,63
	Биточки мясные с соусом	90		8,96	18,49	8,58	177,61	17,69	25,14	181,31	2,75	16,00	30,00	0,74	0,06	0,00
	Каша гречневая рассыпчатая	150		10,28	6,34	44,73	298,95	24,25	150,8	227,1	5,11	14,4	28,73	0,75	0,27	0
	Компот из свежих плодов	200		0,75	0,00	14,97	59,89	29,2	23	0	0,8	0	0	0	0,01	1,25
	Хлеб пшеничный	40		1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Хлеб ржаной	40		1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за прием	760	108,85	30,12	31,80	102,81	743,73	130,82	254,72	560,95	11,91	96,90	439,15	4,57	0,52	27,38

1 неделя 3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед															
	Салат "Витаминный"	60		2,04	6,00	11,76	112,44	0,00	0,00	0,00	10,80	9,36	7,56	1,80	6,12	3,60
	Борщ со сметаной	200		1,56	1,70	8,42	56,00	35,20	14,92	1,68	6,72	10,00	263,75	2,00	0,03	7,98
	Запеканка картофельная с мясом	200		25,63	25,85	20,68	418,00	40,33	29,52	3,62	1,63	0,00	0,00	0,00	13,20	4,40
	Чай с лимоном	200		0,22	0,05	9,03	36,85	1,97	0,51	0,93	0,05	0	0,1	0,01	0	0,78
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Хлеб ржаной	40		1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за прием	740	108,85	33,41	34,16	73,92	748,74	92,49	65,68	71,12	20,83	19,36	271,71	4,62	19,44	16,76

Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Свекольный	60		0,83	3,58	5,41	53,92	8,65	7,48	0,49	0,34	382,8	2,4	1,92	0,04	6,12
Суп куриный с макаронными изделиями	200		2,08	2,32	13,20	112,56	21,82	18,78	44,00	0,76	73,84	4,16	0,00	0,07	6,25
Филе минтая с овощами	90		10,80	4,56	6,72	141,60	12,78	15,84	75,60	0,25	4,56	0,03	0,00	0,03	0,00
Рис отварной	150		3,63	3,18	38,26	196,75	44,54	35,09	101,68	1,31	17,28	37,07	0,22	0,15	12,89
Напиток из с/м ягод	200		0,19	0,04	13,66	53,26	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный витаминизированный	40		1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
Хлеб ржаной	40		1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за прием	780	108,85	21,49	14,24	101,28	683,55	103,18	97,92	286,66	4,33	478,48	43,96	2,95	0,38	25,26

1 неделя 5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед															
	Огурец свежий	40		0,04	0,10	1,30	7,00	70	7	21	0,3	0	1	0	0,02	5
	Суп пюре из разных овощей с гренками	200/10		3,25	4,11	16,22	114,94	30,31	26,08	61,11	1,06	13,20	273,60	0,22	0,10	7,54
	Тефтели мясные с соусом	90/30		6,60	17,30	24,86	280,94	34,91	6,55	5,58	1,56	0,00	0,10	0,01	0,00	2,81
	Макаронные изделия отварные	150		6,37	4,53	38,89	229,45	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	27	0,98	0,08	0
	Компот из сухофруктов	200		0,75	0,00	14,97	59,89	29,2	23	0	0,8	0	0	0	0,01	1,25
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Хлеб ржаной	40		1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Итого за прием	800	108,85	20,97	26,44	124,26	827,10	188,79	84,64	171,34	5,53	27,60	301,70	1,99	0,29	16,60

1 неделя 6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед															
	Огурец свежий	40		0,04	0,10	1,30	7,00	70	7	21	0,3	0	1	0	0,02	5
	Рассольник Ленинградский	200		7,47	9,72	15,00	183,48	41,05	33,39	110,22	1,66	8,33	296,71	2,39	0,1	12,33
	Котлета куриная	90		23,48	8,30	7,07	197,70	63,92	8,42	59,94	0,36	31,60	57,40	0,23	0,02	0,25
	Картофель запеченный	150		3,70	5,07	24,77	166,15	44,54	35,09	101,68	1,31	17,28	37,07	0,22	0,15	12,89
	Чай с сахаром и лимоном	200		0,19	0,04	13,66	53,26	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Хлеб ржаной	40		1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за прием	750	108,85	38,84	23,79	85,83	733,04	234,90	104,63	357,73	5,30	57,21	392,48	3,65	0,38	30,47

ЕНЬ

Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Прошек зеленый конс.	30		0,04	0,10	1,30	7,00	70	7	21	0,3	0	1	0	0,02	5
Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2,08	2,32	13,20	112,56	21,82	18,78	44,00	0,76	73,84	4,16	0,00	0,07	6,25
Котлета мясная	100		11,47	12,79	2,62	171,93	29,07	29,07	205,53	4,07	0,00	0,00	0,13	0,03	1,21
Каша гречневая рассыпчатая	150		10,28	6,34	44,73	298,95	24,25	150,8	227,1	5,11	14,4	28,73	0,75	0,27	0
Напиток из с/м ягод	200		0,21	0,04	17,21	53,40	29,2	23	0	0,8	0	0	0	0	3,42
Хлеб пшеничный витаминизированный	40		1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
Хлеб ржаной	40		1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за прием	760	108,85	28,04	22,15	103,09	769,29	189,33	249,38	562,52	12,67	88,24	34,19	1,69	0,48	15,88

2 неделя 2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Обед															
	Салат из моркови с яблоками	60		1,86	0,18	12,00	62,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Суп гороховый	200		5,31	5,68	19,81	153,83	35,48	36,71	100,71	1,85	0,00	252,28	2,47	0,18	5,65
	Гренки	10		0,93	0,09	6,54	31,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Жаркое из свинины	220		11,70	20,50	29,48	351,28	68,02	62,13	191,33	4,23	32,56	0,20	0,00	0,53	16,79
	Чай с сахаром	200		0,19	0,04	13,66	53,26	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Хлеб ржаной	40		1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за прием	770	108,85	23,95	27,05	105,52	777,86	118,89	119,57	356,93	7,75	32,56	252,78	3,28	0,80	22,44

2 неделя 3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Обед															
	Салат Свекольный	60		0,83	3,58	5,41	53,92	8,65	7,48	0,49	0,34	382,8	2,4	1,92	0,04	6,12
	Щи из свежей капусты со сметаной	200		5,57	6,31	8,60	117,83	36,79	25,05	74,65	1,17	0,00	380,12	1,92	0,06	13,63
	Рулет мясной	90		24,77	1,81	2,87	126,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Макаронные изделия отварные	150		6,37	4,53	38,89	229,45	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	27	0,98	0,08	0
	Компот из свежих плодов	200		0,75	0,00	14,97	59,89	29,2	23	0	0,8	0	0	0	0,01	1,25
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Хлеб ржаной	40		1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за прием	780	108,85	42,25	16,79	94,77	713,44	105,02	85,01	188,70	4,83	397,20	409,82	5,63	0,28	21,00

НЬ

Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Хлеб свежий	60		0,04	0,10	1,30	7,00	70	7	21	0,3	0	1	0	0,02	5
Ворщ со сметаной	200		3,52	5,98	9,78	117,00	35,20	14,92	1,68	6,72	10,00	263,75	2,00	0,03	7,98
Рыбная котлета	90		17,64	2,57	10,27	135,63	91,31	69,24	307,00	1,54	38,71	40,21	0,66	0,16	0,91
Рис отварной	150		3,63	3,18	38,26	196,75	44,54	35,09	101,68	1,31	17,28	37,07	0,22	0,15	12,89
Чай с сахаром	200		0,19	0,04	13,66	53,26	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный витаминизированный	40		1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
Хлеб ржаной	40		1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за прием	780	108,85	28,94	12,33	96,00	734,12	186,44	139,98	475,25	11,24	65,99	341,33	3,69	0,43	21,78

2 неделя 5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Обед															
	Суп пюре из разных овощей с гренками	200/10		3,25	4,11	16,22	114,94	30,31	26,08	61,11	1,06	13,20	273,60	0,22	0,10	7,54
	Салат "Витаминный"	60		2,04	6,00	11,76	112,44	0,00	0,00	0,00	10,80	9,36	7,56	1,80	6,12	3,60
	Котлета Домашняя	90		14,55	16,79	2,88	220,79	21,80	22,00	154,15	3,05	0,00	0,00	0,10	0,03	0,91
	Картофельное пюре	150		3,70	5,07	24,77	166,15	44,54	35,08	101,68	1,31	41,86	37,07	0,22	0,15	12,88
	Напиток из с/м ягод	200		0,21	0,04	17,21	53,40	29,2	23	0	0,8	0	0	0	0	3,42
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Хлеб ржаной	40		1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за прием	790	108,85	27,71	32,57	96,87	793,17	140,84	126,89	381,83	18,65	64,42	318,53	3,15	6,49	28,35

2 неделя 6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Обед															
	Кукуруза консервированная	30		0,80	0,40	3,20	20,70	12,6	3,9	12,3	0,108	0,6	0,02	0	0,006	1,44
	Суп Рыбный	200		7,12	3,84	11,84	133,60	21,62	29,30	99,30	0,81	1,73	132,80	1,60	0,08	5,56
	Голубец ленивый с соусом	90		13,10	15,11	2,58	128,11	21,80	22,00	154,15	3,05	0,00	0,00	0,10	0,03	0,91
	Греча отварная	150		10,28	6,34	44,73	298,95	24,25	150,8	227,1	5,11	14,4	28,73	0,75	0,27	0
	Чай с сахаром и лимоном	200		0,19	0,04	13,66	53,26	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40		1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Хлеб ржаной	40		1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за прием	760	108,85	35,45	26,29	100,04	760,08	95,66	226,73	557,74	10,75	16,73	161,85	3,26	0,48	7,91