

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Н.Г. Лысенко

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

М Е Н Ю

МБОУ "Старокрымский УВК № 1 "Школа-гимназия"

ОБЕД

Сезон : осенне-зимний

Категория: Школьники от 14 до 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	PP, мг.
				Б	Ж	У										
День: понедельник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
54	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	0,58	1,57	3,68	29,77	0	0,003	0,509	0,031	1,85	0	0	0	0
202	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0	0
119	ОБЕД	Гуляш из куриного филе	100	22,	9,19	1,34	234,	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
270	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
112	ОБЕД	Овощи натуральные/соленые	30	0,4	0,05	1,25	7,	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21	0,15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	34,78	18,41	90,25	718,71	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			540	34,78	18,41	90,25	718,71	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15
День: вторник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
130	ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	3,5	6,5	16,5	137,5	0	0	6,04	0,34	10,1	0	0	0	0
131	ОБЕД	Картофельное пюре	180	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0
86/348	ОБЕД	Рыба тушеная в томате с овощами	100/20	8,803	7,336	8,827	129,655	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
270	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			830	19,723	20,836	81,847	578,975	0,1	0,09	17,22	0,92	36,86	0	7	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			830	19,7228	20,836	81,8466	578,975	0,1	0,09	17,22	0,92	36,86	0	7	21	0,15
День: среда Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
63	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,75	4,52	33,28	193,5	0,007	0,002	0,172	0,055	1,092	0	0	0	0
165	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,92	7,18	53,62	321,98	0,032	0,016	0	0,508	2,152	0	0	0	0
308	ОБЕД	Фрикадельки из птицы или кролика	80	8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0
134	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1,4	0,	26,6	110,	0,02	0,02	4	2,8	14	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	34,77	24,41	155,65	963,01	0,133	0,148	48,724	2,175	90,516	0	0,84	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			550	34,77	24,41	155,65	963,01	0,133	0,148	48,724	2,175	90,516	0	0,84	0	0
День: четверг Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
32/2	ОБЕД	Суп фасолевый	200	2,33	2,7	16,22	96,4	0	0	0,125	0,125	5,55	0	0	0	0
119	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	150	10,1	21,3	0,86	234,	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
270	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
112	ОБЕД	Овощи натуральные/соленые	30	0,4	0,05	1,25	7,	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21	0,15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			410	16,83	24,49	53,13	495,9	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			410	16,83	24,49	53,13	495,9	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15
День: пятница Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
59	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200	1,6	3,	11,6	79,35	0	0	0,125	0,05	1,675	0	0	0	0
169	ОБЕД	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,92	4,76	51,44	243,12	0,02	0,004	0	0,12	2,9	0	0	0	0
308	ОБЕД	Фрикадельки из птицы или кролика	8-	8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0
40	ОБЕД	Винегрет	70	0,91	1,61	5,11	38,5	0,021	0,021	3,626	0,476	16,261	0	0	0	0
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
270	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			480	19,53	17,03	110,81	646,57	0,022	0,007	2,93	0,361	12,371	0	0,84	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			480	19,53	17,03	110,81	646,57	0,022	0,007	2,93	0,361	12,371	0	0,84	0	0

День: понедельник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																
54	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	0,58	1,57	3,68	29,77	0	0,003	0,509	0,031	1,85	0	0	0	0
202	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0	0
119	ОБЕД	Гуляш из куриного филе	100	22,	9,19	1,34	234,	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
270	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
112	ОБЕД	Овощи натуральные/соленые	30	0,4	0,05	1,25	7,	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21	0,15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			920	34,78	18,41	90,25	718,71	0,037	0,061	5,615	1,26	26,205	0	13,735	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			920	34,78	18,41	90,25	718,71	0,037	0,061	5,615	1,26	26,205	0	13,735	21	0,15
День: вторник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																
130	ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	3,5	6,5	16,5	137,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
131	ОБЕД	Картофельное пюре	180	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0
86/348	ОБЕД	Рыба тушеная в томате с овощами	100/20	8,803	7,336	8,827	129,655	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
270	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			830	19,723	20,836	81,847	578,975	0,1	0,09	20,02	1	39,96	0	7,84	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			830	19,7228	20,836	81,8466	578,975	0,1	0,09	20,02	1	39,96	0	7,84	21	0,15
День: среда Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																
63	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	7,75	4,52	33,28	193,5	0,007	0,002	0,172	0,055	1,092	0	0	0	0
169	ОБЕД	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,92	4,76	51,44	243,12	0,02	0,004	0	0,12	2,9	0	0	0	0
106	ОБЕД	Тефтели из говядины (паровые)	80	9,59	7,97	9,28	145,64	0,002	0,003	0,005	0,036	0,821	0	0	0	0
40	ОБЕД	Винегрет	70	0,91	1,61	5,11	38,5	0,021	0,021	3,626	0,476	16,261	0	0	0	0
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
270	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			895	27,17	19,3	133,91	779,26	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			895	27,17	19,3	133,91	779,26	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21	0,15
День: четверг Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																
59	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200	1,6	3,	11,6	79,35	0	0	0,125	0,05	1,675	0	0	0	0
330	ОБЕД	Плов из курицы	150	5,62	8,86	36,26	239,78	0,06	0,12	0,26	0,72	62,4	0,02	29,96	123,24	2,2
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
270	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
112	ОБЕД	Овощи соленые	30	0,4	0,05	1,25	7,	0,01	0,02	5	0,3	11,5	0	7	21	0,15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			410	12	12	84	485	0,13	0,29	45,785	1,55	223,395	0,02	42,14	123,24	2,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			410	12	12	84	485	0,13	0,29	45,785	1,55	223,395	0,02	42,14	123,24	2,2
День: пятница Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																
32/2	ОБЕД	Суп фасолевый	200	2,33	2,7	16,22	96,4	0	0	0,125	0,125	5,55	0	0	0	0
167	ОБЕД	Каша пшеничная рассыпчатая	180	10,1	4,94	56,	289,1	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0
308	ОБЕД	Фрикадельки из птицы или кролика	80	8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0
134	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1,4	0,	26,6	110,	0,02	0,02	4	2,8	14	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			800	28,44	18,5	130,31	775,47	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1350	28	20	141	833	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21	0,15
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1350	28	20	141	833	0,0788	0,1548	15,8205	1,1438	87,7345	0,002	14,6393	22,824	0,295
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				3,26	3,42	14,5	8095,52	0,01	0,02	1,95	0,14	10,84	0	1,81	2,82	0,04