УТВЕРЖДАЮ

Директор

Н.Г. Лысенко

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

меню

МБОУ "Старокрымский УВК № 1 "Школа-гимназия"

ОБЕД

Сезон : осенне-зимний

Категория: Школьники от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, Mr.	Са, мг.	А, мг.	Мд, мг.	Р, мг.	₽Р, мг.
			57.1.5,4,5	Б	ж	У	ujennocia (kkan)		1	ł		1				
День: поне <i>г</i>		еделя:1 Сезон:осенне-зимний														
	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
	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
	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	80,0	3,1	0	0,84	0	0
	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 г		Щи:	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 Д	ЈЕНЬ:		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: вторн	ик Неделя	я:1 Сезон:осенне-зимний														
	ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	3,5	6,5	16,5	137,5	0	0	6,04	0,34	10,1	0	0	0	0
	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
	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
	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 г		щи:	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 Д	ЕНЬ:		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 гренками	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	1 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 г	ТРИЕМУ ПИ	Щи:	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 Д	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: четве	рг 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
	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	150	10.1	21,3	0.86	234,	0.015	0.035	0,120	0.815	11.57	0	6.735	0	0
	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.5	0,010	0,000	0	0,010	11,57	0	0,755	- 0	0
	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0.2	0.04	10.2	41.	0	Ö	2.8	0.08	3.1	0	0.84	0	1 0
	ОБЕЛ	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 г			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 Д		Ţ	410	16,83	24,49	53,13	495,9	0.037	0,062	8,309	1,358	29,708	ŏ	14,575	21	0,15
		:1 Сезон:осенне-зимний		,	2-1,10	00,.0	100,0	0,00.	0,002	0,000	1,000	20,100		14,010		
10		Суп картофельный с макаронными изделиями и	T				T					1		1		Τ
59	ОБЕД	курицей	200	1,6	3.	11.6	79,35	0	0	0.125	0.05	1.675	0	1 0	0	۱ ،
	ОБЕД	Каша рисовая рассыпчатая	180	4.92	4.76	51.44	243.12	0.02	0.004	0,120	0.12	2.9	0	1 - 0	0	1 0
	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	i i	0	1 0
	ОБЕД	Винегрет	70	0,91	1,61	5,11	38,5	0,021	0.021	3,626	0,476	16,261	0	 ~ 	0	
	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.5	0,021	0,021	0,020	0,470	0	 0	1 0	0	1 6
	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
	ОВЕД ПРИЕМУ ПИ		480	19.53	17.03	110.81	646.57	0.022	0.007	2.93	0.361	12,371	0	0.84	0	0
M 1 () () I K > 1																

День: пон	недельник Н	Іеделя:2 Сезон:осенне-зимний							· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·							
54	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	0.58	1,57	3,68	29.77	1 0	0.003	0.509	0.031	1.85	1 0			
202	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	7,8	7.16	49,18	289.44	0,012	0.004	0,309	0,031	1,688	0	1 0	0	0
119	ОБЕД	Гуляш из куриного филе	100	22.	9,19	1,34	234,	0,015	0,004	0	0,132	11.57	1 0	0 705	0	0
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3,8	0.4	24.6	117.5	0,013	0,033	0	0,815	11,57	<u> </u>	6,735	0	0
270	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,2	0.04	10,2	41.	1 0	0	2.8			0	0	0	0
112	ОБЕД	Овощи натуральные/соленые	30	0.4	0.05	1.25	7	0.01	0.02	5	0,08	3,1	0	0,84	0	0
итого п	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		920	34,78	18.41	90.25	718.71	0.037	0.061	5,615	0,3	11,5	0	7	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		920	34,78	18,41	90,25	718,71	0,037	0,061	5,615	1,26 1,26	26,205	0	13,735	21	0,15	
		я:2 Сезон:осенне-зимний	1 520	1 04,70	10,41	30,23	7 10,7 1	0,037	0,001	5,015	1,26	26,205	0	13,735	21	0,15
130	ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	3.5	6.5	16.5	137.5	1 0	T 0	0	1	1 0			·	
131	ОБЕД	Картофельное пюре	180	3,42	6,56	21.72	153,32	0.08	0.06	10,96	0	0	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		0,5	22,14	0	0	0	0
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.5			0	0,55	10	0	7	32,5	0
270	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0.2	0,04	10.2	41.	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	О ПРИЕМУ ПІ		830	19,723	20.836	81.847	578,975	0,1	0.09	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
итого за		T	830	19,723	20,836	81,8466	578,975	0,1	0,09	20,02	1 1	39,96	0	7,84	21	0,15
		Сезон:осенне-зимний		15,1220	20,030	01,0400	370,373	0,1	0,09	20,02	1	39,96	0	7,84	21	0,15
63	ОБЕЛ	Сул картофельный с бобовыми и гренками	200	7.75	4,52	33.28	193,5	0,007	0.002	7 0 470	T 0055	1				-
169	ОБЕД	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,92	4.76	51,44	243.12	0.007	0,002	0,172	0,055	1,092	0	0	0	0
106	ОБЕД	Тефтели из говядины (паровые)	80	9,59	7,97	9,28	145.64	0,02	0,004	0,005	0,12	2,9	0	0	0	0
40	ОБЕД	Винегрет	70	0.91	1,61	5,11	38,5	0,002			0.036	0,821	0	0	0	0
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.5	0,021	0,021	3,626	0,476	16,261	0	0	0	0
270	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0.2	0,04	10.2	41.	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	О ПРИЕМУ П		895	27,17	19.3	133.91	779,26	0,114	0,22	2,8 6,517	0,08	3,1	0	0,84	0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		895	27,17	19,3	133,91	779.26	0,114	0,22	6,517	1,342 1,342	153,172 153,172	0	19,18	21	0,15
		я:2 Сезон:осенне-зимний		1,	10,0	,,00,51	773,20	0,114	1 0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21	0,15
		Суп картофельный с макаронными изделиями и	1			1		· · · · ·	1					т		
59	ОБЕД	курицей	200	1,6	3.	11.6	79.35	0	0	0.405	2.05		_		1	
330	ОБЕД	Плов из курицы	150	5.62	8.86	36,26	239,78	0,06	0.12	0,125	0.05	1,675	0	0	0	0
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.5	0,00	0,12	0,26	0,72	62,4	0,02	29,96	123,24	2,2
270	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0.2	0.04	10,2	41,	0	0	2.8	0	0	0	0	0	0
112	ОБЕД	Овощи соленые	30	0.4	0.05	1,25	7.	0.01	0.02	5	0,08	3,1	0	0,84	0	0
итого по	О ПРИЕМУ П		410	12	12	84	485	0,13	0,02	45.785	0,3 1,55	11,5	0	7	21	0,15
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	
		я:2 Сезон:осенне-зимний		·1			+03	0,13	0,29	45,765	1,55	223,395	0,02	42,14	123,24	2,2
32/2	ОБЕД	Суп фасолевый	200	2.33	2.7	16.22	96.4	1 0	0	0.405	0.405	5.55				
167	ОБЕД	Каша пшеничная рассыпчатая	180	10,1	4.94	56.	289.1	0	0	0,125	0,125	5,55	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	0,5	0	0	0	0
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.5	0,064	0,08			30,712	0	0	0	0
6	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	1.8	5.09	9,69	92,93	0,03	0,05	0 44,88	0	0	0	0	0	.0
134	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1.4	0.	26.6	110	0,03	0,05		0,66	53,46	0	0	0	0
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		800	28,44	18,5	130,31	775.47	0,02	0,02	6,517	2,8	14	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	28	20	141	833	0,114	0,22		1,342	153,172	0	19,18	21	0,15	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1350	28	20	141	833	0,114	0,22	6,517 15,8205	1,342	153,172	0	19,18	21	0,15	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в %					 '7' 	033	0,0708	0,1548	15,8205	1,1438	87,7345	0,002	14,6393	22,824	0,295	
от калорийности				3.26	2.42	1 445	0005.50									
от калорииности				3,20	3,42	14,5	8095,52	0,01	0,02	1,95	0,14	10,84	0	1,81	2,82	0,04
			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·											_		