

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МОУ «СОШ №13»

.....Вшивцева Л.А.

### МЕНЮ №3 С 12 и старше

День двадцать первый							
№ 41\05	Масло порционное	15	0,07	8,79	0,10	80,03	Ca 3,60 Fe 0,03 B1 ,0,001, C 0 A 65,56,E 0,15 Mg 0,07,, P 0,06
№424\05	Яйцо вареное	1\40	4,47	4,05	0,25	55,26	Ca 17,63 Fe 0,98, B1 0,005 C 0 A64,E0,44
Табл.стр.162\05	Каша молочная с маслом	200\10	4,40	16,40	42,0	344,0	Ca 148,0 Fe 1,6 B1 ,0,2 , C 4,8 A1400 ,E4,6
	молоко	164	164				
	крупа	44	44				
	сахар	6	6				
	Масло сливочное	10	10				
Промыш.	Булочка сдобная	80	11,76	5,95	46,78	287,63	B1 0,1, B2 0,05, PP 0,8
№248\05	Какао на молоке	200	3,77	3,93	25,95	153,92	Ca 228 Fe 0,84 B1 ,0,078, C 0,4 A 102,E 0 ,06 Mg 46,0,P 0,102
	Какао порошок	3	3				
	молоко	210	210				
	сахар	20	20				
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,14	17,70	79,36	A 0,C 0,B1 0,04,B2 0,02, PP 0,4,Ca 8,32, Fe 0,50, Mg 10,92
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>585</b>	<b>26,87</b>	<b>39,26</b>	<b>132,78</b>	<b>1000,2</b>	
День двадцать второй							
Пром.	Овощи свежие порционные	100	1,33	0,16	5,66	23,33	Ca 140,18 Fe 0,61, B1 0,06 B2 0,03, C 10,41
№594\05	Капуста тушеная с отварным мясом	200	18,0	16,88	17,10	296,20	Ca 60,50 Fe 2,27 B1 ,0,42, C 24,41 A 75,80,E 0,65 Mg 43,27, P 0
	Капуста свежая	215	172				
	Масло растительное	5	5				
	морковь	4	2,5				
	Лук репчатый	7,5	6				
	Томат паста	4	4				
	Мука пшеничная	2,2	2,2				
	сахар	3	3				
	говядина	110	81				
№883\05	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	-	29,02	116,19	A 0,5,C 12,B1 0,6 ,B2 0,6, PP 6,5 ,Ca 9,0, Fe 0, Mg 2,0, P 0
	Концентрат киселя	24	24				

	сахар	10	10				
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,14	17,70	79,36	A 0, C 0, B1 0,04, B2 0,02, PP 0,4, Ca 8,32, Fe 0,50, Mg 10,92
Промыш.	Фрукты свежие	185	1,39	0,3	12,55	62,0	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>725</b>	<b>24,48</b>	<b>17,48</b>	<b>82,03</b>	<b>577,08</b>	
<b>День двадцать третий</b>							
№378\05	Пшено отварное	180	8,54	7,27	47,64	281,18	A 5,40 C 1,44, B1 0,75, B2 0,07, PP 8,28, Ca 48,61, Fe 4,86, Mg 149,45
	Крупа пшено	73	73				
	Масло сливочное	5	5				
№423\05	Тефтели мясные	100	15,0	23,16	17,5	311,66	A 0,01 C 2,0, B1 0,11, B2 0,25, PP 6,6, Ca 22,88, Fe 4,26, Mg 36,16
	Мясо говядина	87	63				
	Лук репчатый	38	32				
	Масло растительное	5	5				
	Мука пшеничная	7	7				
№234,264\05	Чай полусладкий с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	9	9				
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,14	17,70	79,36	A 0, C 0, B1 0,04, B2 0,02, PP 0,4, Ca 8,32, Fe 0,50, Mg 10,92
Промыш.	Фрукты свежие	185	1,39	0,3	12,55	62,0	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>705</b>	<b>27,45</b>	<b>30,87</b>	<b>107,43</b>	<b>782,84</b>	
<b>День двадцать четвертый</b>							
Пром.	Овощи свежие порционные	100	1,33	0,16	5,66	23,33	Ca 140,18 Fe 0,61, B1 0,06 B2 0,03, C 10,41
№206\05	Картофельное пюре	180	3,82	7,26	27,95	192,62	Ca 43,80 Fe 0,46, B1 0,156, C 10,80 A 69,11, E 0,21 Mg 32,73, P 0,06
	картофель	205	154				
	молоко	29	28				
	Масло сливочное	5	5				
№303\1996	Рыба запечённая	100	17,64	7,80	3,12	154,26	Ca 17,98, Fe 0,49 B1 0,078 B2 0,046 1,24
	Рыба минтай	129	119				
	Мука пшеничная	8	8				
	Масло растительное	8	8				
Промыш.	Сок фруктовый	200	1,0	0	28,0	112,0	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02, B2 0,02, C 4,0
Промыш.	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,14	17,70	79,36	A 0, C 0, B1 0,04, B2 0,02, PP 0,4, Ca 8,32, Fe 0,50, Mg 10,92

	<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>26,19</b>	<b>15,36</b>	<b>82,43</b>	<b>561,57</b>	
<b>День двадцать пятый</b>							
Пром.	<b>Овощи свежие порционные</b>	<b>100</b>	<b>1,33</b>	<b>0,16</b>	<b>5,66</b>	<b>23,33</b>	Ca 140,18 Fe 0,61, B1 0,06 B2 0,03, C 10,41
№1\13А	<b>Каша гречневая с овощами и курами</b>	<b>180/50 (230)</b>	<b>18,48</b>	<b>13,13</b>	<b>21,74</b>	<b>279,01</b>	A 0,03, C 6,51,B1 0,21,B2 0,12, PP 2,46,Ca 16,63, Fe 3,91, Mg 102,51, P 181,57
	Крупа гречневая	65	65				
	Масло сливочное	7	7				
	Лук репчатый	9	7				
	морковь	38	29				
	Масло растительное	3,5	3,5				
	Томат паста	5,5	5,5				
	куры	136	69				
№234,264\05	<b>Чай полусладкий с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	9	9				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,40</b>	<b>0,14</b>	<b>17,70</b>	<b>79,36</b>	A 0,C 0,B1 0,04,B2 0,02, PP 0,4,Ca 8,32, Fe 0,50, Mg 10,92
Промыш.	<b>Фрукты свежие</b>	<b>185</b>	<b>1,39</b>	<b>0,3</b>	<b>12,55</b>	<b>62,0</b>	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>755</b>	<b>23,72</b>	<b>13,73</b>	<b>69,69</b>	<b>492,34</b>	
<b>День двадцать шестой</b>							
№194\05	<b>Макаронные отварные с маслом</b>	<b>180\5</b>	<b>6,71</b>	<b>5,76</b>	<b>46,09</b>	<b>250,30</b>	A 0,05,C0,B1 0,07,B2 0,18, PP 0,54,Ca 7,64, Fe 0,97, Mg 10,08 ,P 45,65
	Макаронные из-я	51	51				
	Масло сливочное	12	12				
№58\05	<b>Фрикадельки из куриного мяса</b>	<b>100</b>	<b>14,00</b>	<b>15,3</b>	<b>7,80</b>	<b>223,0</b>	Ca 19,0 Fe 4 B1 ,0,08, C 9,0 A 0 E 0,8 Mg 31,50,P 0
	Мясо кур	126	74				
	молоко	23	23				
	Масло сливочное	5	5				
№234,264\05	<b>Чай полусладкий с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	9	9				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,40</b>	<b>0,14</b>	<b>17,70</b>	<b>79,36</b>	A 0,C 0,B1 0,04,B2 0,02, PP 0,4,Ca 8,32, Fe 0,50, Mg 10,92
Промыш.	<b>Булочка сдобная</b>	<b>80</b>	<b>11,76</b>	<b>5,95</b>	<b>46,78</b>	<b>287,63</b>	B1 0,1, B2 0,05, PP 0,8
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>605</b>	<b>34,99</b>	<b>27,15</b>	<b>130,41</b>	<b>888,93</b>	
<b>День двадцать седьмой</b>							
Пром.	<b>Овощи свежие порционные</b>	<b>100</b>	<b>1,33</b>	<b>0,16</b>	<b>5,66</b>	<b>23,33</b>	Ca 140,18 Fe 0,61, B1 0,06 B2 0,03, C 10,41
№206\05	<b>Картофельное пюре</b>	<b>180</b>	<b>3,82</b>	<b>7,26</b>	<b>27,95</b>	<b>192,62</b>	Ca 43,80 Fe 0,46, B1 ,0,156, C 10,80 A 69,11, E 0,21 Mg 32,73, P 0,06

	картофель	205	154				
	молоко	29	28				
	Масло сливочное	5	5				
№619/2\05	<b>Тефтели с рисом</b>	<b>60</b>	<b>9,0</b>	<b>13,9</b>	<b>10,5</b>	<b>187,0</b>	A 0,01 C 1,2,B1 0,07, B2 0,15, PP 3,96 ,Ca 13,73, Fe 2,56, Mg 21,7
	говядина	52	38				
	Крупа рис	5	5				
	Лук репчатый	21	18				
	Масло растительное	8	8				
	Мука пшеничная	4	4				
Промыш.	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>28,0</b>	<b>112,0</b>	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02,B2 0,02, C 4,0
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,40</b>	<b>0,14</b>	<b>17,70</b>	<b>79,36</b>	A 0,C 0,B1 0,04,B2 0,02, PP 0,4,Ca 8,32, Fe 0,50, Mg 10,92
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>17,55</b>	<b>21,46</b>	<b>89,81</b>	<b>594,31</b>	
<b>День двадцать восьмой</b>							
№403\1996	<b>Плов с курами</b>	<b>180/50</b>	<b>18,48</b>	<b>13,13</b>	<b>21,74</b>	<b>279,01</b>	A 0,1 C 1,55,B1 0,07,B2 0,4, PP 5,5,Ca 154,05, Fe 1,47, Mg 71,65, P 653,15
	Крупа рисовая	64	64				
	Масло сливочное	13	13				
	Лук репчатый	16	13				
	морковь	17	13				
	Масло растительное	3,5	3,5				
	Томат паста	3,5	3,5				
	куры	156	109				
№883\05	<b>Кисель плодово-ягодный</b>	<b>200</b>	<b>1,36</b>	<b>-</b>	<b>29,02</b>	<b>116,19</b>	A 0,5,C 12,B1 0,6 ,B2 0,6, PP 6,5 ,Ca 9,0, Fe 0, Mg 2,0, P 0
	Концентрат киселя	24	24				
	сахар	10	10				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,40</b>	<b>0,14</b>	<b>17,70</b>	<b>79,36</b>	A 0,C 0,B1 0,04,B2 0,02, PP 0,4,Ca 8,32, Fe 0,50, Mg 10,92
Промыш.	<b>Фрукты свежие</b>	<b>185</b>	<b>1,39</b>	<b>0,3</b>	<b>12,55</b>	<b>62,0</b>	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>655</b>	<b>23,63</b>	<b>13,57</b>	<b>81,01</b>	<b>536,56</b>	
<b>День двадцать девятый</b>							
Таб.№32\05	<b>Овощи свежие порционные</b>	<b>100</b>	<b>1,33</b>	<b>0,16</b>	<b>5,66</b>	<b>23,33</b>	Ca 140,18 Fe 0,61, B1 0,06 B2 0,03, C 10,41
№108\05	<b>Гороховое пюре с маслом</b>	<b>185</b>	<b>21,84</b>	<b>2,16</b>	<b>31,93</b>	<b>268,90</b>	Ca 43,64 Fe 0,46 B1 0,156, C 10,80 A 69,11 E 0,21 Mg 32,73,P 0,06
	горох	91	91				
	Масло сливочное	5	5				
№611\05	<b>Котлета Домашняя</b>	<b>100</b>	<b>30,12</b>	<b>30,12</b>	<b>9,74</b>	<b>431,62</b>	
	Говядина	58	54				
	Свинина	38	32				

	Лук репчатый	3,3	3,3				
	яйцо	1\40 шт.	1,2				
	Масло растительное	6	6				
№234,264\05	<b>Чай полусладкий с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>48,64</b>	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	9	9				
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,40</b>	<b>0,14</b>	<b>17,70</b>	<b>79,36</b>	A 0,C 0,B1 0,04,B2 0,02, PP 0,4,Ca 8,32, Fe 0,50, Mg 10,92
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>635</b>	<b>55,81</b>	<b>32,58</b>	<b>77,07</b>	<b>851,85</b>	
<b>День тридцатый</b>							
Таб.№32\05	<b>Овощи свежие порционные</b>	<b>100</b>	<b>1,33</b>	<b>0,16</b>	<b>5,66</b>	<b>23,33</b>	Ca 140,18 Fe 0,61, B1 0,06 B2 0,03, C 10,41
1\№596\05	<b>Азу с мясом</b>	<b>200</b>	<b>12,33</b>	<b>10,0</b>	<b>16,91</b>	<b>252,08</b>	Ca 32,0 Fe 2,8 B1 ,0,16, C 9,2 A 20,E 0 ,6 Mg 44,0,P 0
	Мясо говядины	86	79				
	картофель	128	96				
	Масло растительное	8	8				
	Лук репчатый	14	12				
	Томат-паста	3	3				
	Мука пшеничная	2,5	2,5				
	Огурцы солёные	20	12				
Промыш.	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>28,0</b>	<b>112,0</b>	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02,B2 0,02, C 4,0
Промыш.	<b>Фрукты свежие</b>	<b>185</b>	<b>1,39</b>	<b>0,3</b>	<b>12,55</b>	<b>62,0</b>	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
Промыш.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,40</b>	<b>0,14</b>	<b>17,70</b>	<b>79,36</b>	A 0,C 0,B1 0,04,B2 0,02, PP 0,4,Ca 8,32, Fe 0,50, Mg 10,92
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>725</b>	<b>18,45</b>	<b>10,6</b>	<b>80,82</b>	<b>528,77</b>	
	<b>ИТОГО за 10 дней</b>	<b>659</b>	<b>27,91</b>	<b>22,20</b>	<b>93,34</b>	<b>681,44</b>	
	<b>Итого</b>	<b>665</b>	<b>30,12</b>	<b>22,12</b>	<b>99,76</b>	<b>699,25</b>	