

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ «СОШ №13»

.....Вшивцева Л.А.

МЕНЮ №1 С 12 и старше

1 неделя							
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции Гр.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 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
Табл.№8\05	Греча отварная с маслом	180\10	10,48	7,05	54,03	316,77	Ca 19,15, Fe 4,33 , B1 0,22 B2 0,10, C 0,05
	Крупа гречневая	83	83				
	Масло сливочное	20	20				
№611\05	Котлета Домашняя	100	30,12	30,12	9,74	431,62	
	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	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.	Булочка сдобная	80	11,76	5,95	46,78	287,63	B1 0,1, B2 0,05, PP 0,8
	Итого за завтрак	625	54,95	52,05	140,39	1244,05	
День 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
	Итого за завтрак	725	24,48	17,48	82,03	577,08	
День третий							
№42\05	Сыр порционный	20	4,60	5,80	0	72,0	Ca 200,0 Fe 0,14 B1 ,0,006, B2 0,07, C 0,18 A 26,0,E 0 Mg 11,00
	сыр	22	20				
№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
№347\05	Молоко заварное	200	1,40	1,60	17,34	89,32	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	2	2				
	Сахар	13	13				
	молоко	150	150				
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
	Итого за завтрак	590	29,03	33,94	124,07	927,57	
Четвертый день							
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
№31\05	Рагу овощное с курами	225	16,24	18,66	24,45	328,62	
	картофель	142	99				
	морковь	27	21				
	Лук репчатый	15	13				
	Томат паста	3	3				
	Масло растительное	4	4				
	куры	108	102				
№233\2005	Компот из сухофруктов	200	0	0	18,0	60,0	Ca0,2,Fe 0,04
	сухофрукты	15	15				
	сахар	15	15				

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
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
	Итого за завтрак:	750	21,36	19,26	78,36	553,31	
Пятый день							
№7\66\20	Рис отварной с овощами	180	4,08	6,11	48,48	267,08	Ca 7,81 Fe 0,75, B1 0,17 B2 0,04, C 2,41
	Крупа рисовая	44	44				
	Масло сливочное	6	6				
	Морковь	20	15				
	Лук репчатый	18	15				
№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
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
	Итого за завтрак:	705	26,51	14,35	109,85	674,7	
День шестой							
№194\05	Макаронные отварные с маслом	180\5	6,71	5,76	46,09	250,30	A 0,05, C 0, 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				
ТТК	Котлета «Детская»	100	14,78	12,46	14,78	259,81	A 0,2 C 0,29 , B1 0,07, B2 0,17, PP 3,14, Ca 90,25, Fe 1,25, Mg 30,09 , P 171,40
	говядина	71	64				
	яйцо	1\2 шт.	20				
	Лук репчатый	12	10				
	Мука пшеничная	10	10				
	Масло растительное	4	4				
№262,264\05	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	A 0,16 C 0,22 , B1 0,02, B2 0,14, PP 0,14, Ca 128,10, Fe 0,64, Mg 17,50, P 95,94, C 0,66
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	13	13				
	молоко	80	80				

Промыш.	Булочка сдобная	80	11,76	5,95	46,78	287,63	B1 0,1, B2 0,05, PP 0,8
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
	Итого за завтрак	605	26,68	26,86	138,62	964,35	
День седьмой							
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				
№637\05	Мясо кур отварное (голень)	120\5	26,72	17,05	0	260,32	Ca 43,70 Fe 2,90 B1 0,09, C 1,4 A 4,0, E 0,8 Mg 29,70, P 0,004
	Куры (голень)	172	150				
	Лук репчатый	5	4				
	Масло сливочное	5	5				
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.	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
Промыш.	Хлеб пшеничный в/с	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
	Итого за завтрак	830	36,66	24,91	91,86	729,63	
День восьмой							
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
№403\1996	Плов с мясом	180\50	27,0	14,8	47,24	430,80	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
	Говядина без костная	86	79				
	Крупа рисовая	41	41				
	Масло растительное или	6	6				
	Масло сливочное	6	6				
	Лук репчатый	7	6				
	морковь	17	13				
	Томат паста	4	4				
№233\2005	Компот из сухофруктов	200	0	0	18,0	60,0	Ca 0,2, Fe 0,04
	сухофрукты	15	15				
	сахар	15	15				
	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
	Итого за завтрак	755	32,12	15,4	101,15	655,49	
День девятый							
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
№108\05	Гороховое пюре с маслом	185	21,84	2,16	31,93	268,90	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				
№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				
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 в/с	40	2,40	0,14	17,70	79,36	A 0,0,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
	Итого за завтрак	810	42,96	25,92	113,34	857,25	
День десятый							
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
№1\13A	Каша гречневая с овощами и курами	180/50 (230)	18,48	13,13	21,74	279,01	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	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 0,0,C 0,B1 0,04,B2 0,02, PP 0,4,Ca 8,32, Fe 0,50, Mg 10,92
	Итого за завтрак	570	22,33	13,43	57,14	430,34	
	ИТОГО за 10 дней	696,5	31,70	24,36	103,68	761,37	

