

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

.....Вшивцева Л.А.

### МЕНЮ №2 С 12 и старше

День одиннадцатый							
№124\05	<b>Запеканка творожная со сгущенным молоком</b>	<b>200/30</b>	<b>38,96</b>	<b>16,14</b>	<b>38,80</b>	<b>456,30</b>	Ca 319,48 Fe 2,626 B1 ,0,136, C 1,68 A 255,2E 4,97 Mg 72,98,P 0
	творог	188	186				
	Манка	13	13				
	сахар	13	13				
	яйца	1\8 шт.	5				
	Масло сливочное	6	6				
	сметана	6	6				
	Сухари панировочные	6	6				
	Молоко сгущенное	32	30				
№248\2005	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3,80</b>	<b>3,20</b>	<b>22,80</b>	<b>154,10</b>	Ca 168,0 Fe 2,626 B1 ,0,02 ,B20,04,PP0,2 C 0,14 A 0,02,E 4,97 Mg 16,0, P 185,42
	Какао порошок	4	4				
	молоко	100	100				
	Сахар песок	20	20				
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
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>550</b>	<b>56,92</b>	<b>25,43</b>	<b>126,08</b>	<b>977,39</b>	
День двенадцатый							
№191\05	<b>Рис отварной</b>	<b>180</b>	<b>3,86</b>	<b>5,07</b>	<b>40,26</b>	<b>225,27</b>	Ca 7,07 Fe 0,647, B1 0,05, B2 0,03, C 0
	Крупа рисовая	54	54				
	Масло сливочное	7,5	7,5				
№303\1996	<b>Рыба запечённая</b>	<b>100</b>	<b>17,64</b>	<b>7,80</b>	<b>3,12</b>	<b>154,26</b>	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				
№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>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.	Хлеб пшеничный	40	1,80	0,12	15,0	67,22	A 0, C 0, B1 0,03, B2 0,01, PP 0,3, Ca 6,24, Fe 0,38, Mg 8,19
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>705</b>	<b>24,81</b>	<b>13,29</b>	<b>82,97</b>	<b>557,39</b>	
<b>День тринадцатый</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
№596\2005	Азу по татарски	180\50	14,80	12,0	20,30	302,50	Ca 32,0 Fe 2,8 B1 ,0,16, C 9,2 A 20,E 0 ,6 Mg 44,0,P 0
	Говядина блк	99	79				
	Масло растительное	12	12				
	Томат паста	3,5	3,5				
	Лук репчатый	17	14				
	Мука пшеничная	3,5	3,5				
	Огурцы соленые	24	14				
	картофель	192	115				
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>755</b>	<b>20,92</b>	<b>12,6</b>	<b>84,21</b>	<b>579,19</b>	
<b>День четырнадцатый</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
№645\05	Плов с курами	180\50	18,48	13,13	21,74	279,01	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				
№233\2005	Компот из сухофруктов	200	0	0	18,0	60,0	Ca0,2,Fe 0.04
	сухофрукты	15	15				
	сахар	15	15				
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>570</b>	<b>22,21</b>	<b>13,43</b>	<b>63,1</b>	<b>441,7</b>	
<b>День пятнадцатый</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				
№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>620</b>	<b>37,79</b>	<b>37,68</b>	<b>73,09</b>	<b>775,57</b>	
<b>День шестнадцатый</b>							
№42\05	<b>Сыр порционный</b>	<b>20</b>	<b>4,60</b>	<b>5,80</b>	<b>0</b>	<b>72,0</b>	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				
Табл.№8\05	<b>Греча отварная с маслом</b>	<b>180\10</b>	<b>10,48</b>	<b>7,05</b>	<b>54,03</b>	<b>316,77</b>	Ca 19,15, Fe 4,33 , B1 0,22 B2 0,10, C 0,05
	Крупа гречневая	83	83				
	Масло сливочное	20	20				
№591\05	<b>Гуляш из филе грудки куриный</b>	<b>125</b>	<b>23,6</b>	<b>1,8</b>	<b>98,5</b>	<b>137,0</b>	Ca 33 Fe 1,6 B1 0,04, C 1,4 A 40 E 0,4 Mg 19,0 , P 0,04
	Грудка Куриная	140	108				
	Томат паста	7,5	7,5				
	Лук репчатый	27	22,5				
	Мука пшеничная	6	6				
	Масло растительное	7,5	7,5				
№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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>575</b>	<b>41,20</b>	<b>14,79</b>	<b>182,27</b>	<b>653,77</b>	
<b>День семнадцатый</b>							
№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				
ТТК	<b>Биточки по куравински</b>	<b>100\5</b>	<b>12,24</b>	<b>17,0</b>	<b>9,0</b>	<b>237,96</b>	
	минтай	64	42				
	свинина	38	30				
	Лук репчатый	12	10				
	картофель	17	10				
	яйцо	1\10 шт.	4				
	Мука пшеничная	10	10				
	Масло растительное	8	8				
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,С 0,В1 0,04,В2 0,02, PP 0,4,Са 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>710</b>	<b>20,85</b>	<b>24,7</b>	<b>95,2</b>	<b>683,94</b>	
<b>День восемнадцатый</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
№194\05	<b>Макаронны 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,С0,В1 0,07,В2 0,18, PP 0,54,Са 7,64, Fe 0,97, Mg 10,08, P 45,65
	Макаронные из-я	51	51				
	Масло сливочное	12	12				
ТТК	<b>Котлета «Детская»</b>	<b>100</b>	<b>14,78</b>	<b>12,46</b>	<b>14,78</b>	<b>259,81</b>	A 0,2 C 0,29 ,В1 0,07, B2 0,17, PP 3,14,Са 90,25, Fe 1,25, Mg 30,09 ,P171,40
	говядина	71	64				
	яйцо	1\2 шт.	20				
	Лук репчатый	12	10				
	Мука пшеничная	10	10				
	Масло растительное	4	4				
№233\2005	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18,0</b>	<b>60,0</b>	Ca0,2,Fe 0,04
	сухофрукты	15	15				
	сахар	15	15				
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,С 0,В1 0,04,В2 0,02, PP 0,4,Са 8,32, Fe 0,50, Mg 10,92
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>525</b>	<b>25,22</b>	<b>18,52</b>	<b>102,23</b>	<b>672,8</b>	
<b>День девятнадцатый</b>							
1\№153\05	<b>Жаркое по-домашнему с мясом</b>	<b>200</b>	<b>29,16</b>	<b>23,53</b>	<b>85,60</b>	<b>461,87</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	63	59				
	картофель	161	120				
	Масло растительное	6	6				
	Лук репчатый	14	11,5				
	Томат-паста	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.	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>625</b>	<b>33,07</b>	<b>23,97</b>	<b>127,89</b>	<b>651,87</b>	
<b>День двадцатый</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
№645\05	Плов с курами	180/50	18,48	13,13	21,74	279,01	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				
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>755</b>	<b>24,60</b>	<b>13,73</b>	<b>85,65</b>	<b>555,7</b>	
	<b>ИТОГО за 10 дней</b>	<b>639</b>	<b>30,75</b>	<b>19,81</b>	<b>102,26</b>	<b>654,93</b>	

