

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
	Итого за завтрак	585	26,87	39,26	132,78	1000,2	
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
	Итого за завтрак	725	24,48	17,48	82,03	577,08	
День двадцать третий							
№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
	Итого за завтрак	705	27,45	30,87	107,43	782,84	
День двадцать четвертый							
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

	Итого за завтрак	620	26,19	15,36	82,43	561,57	
День двадцать пятый							
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,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	23,72	13,73	69,69	492,34	
День двадцать шестой							
№194\05	Макаронные отварные с маслом	180/5	6,71	5,76	46,09	250,30	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	Фрикадельки из куриного мяса	100	14,00	15,3	7,80	223,0	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	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	605	34,99	27,15	130,41	888,93	
День двадцать 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				
№619/2\05	Тефтели с рисом	60	9,0	13,9	10,5	187,0	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.	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
	Итого за завтрак	580	17,55	21,46	89,81	594,31	
День двадцать восьмой							
№403\1996	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				
№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	655	23,63	13,57	81,01	536,56	
День двадцать девятый							
Таб.№32\05	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				
№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
	Итого за завтрак	635	55,81	32,58	77,07	851,85	
День тридцатый							
Таб.№32\05	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\№596\05	Азу с мясом	200	12,33	10,0	16,91	252,08	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.	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	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	725	18,45	10,6	80,82	528,77	
	ИТОГО за 10 дней	659	27,91	22,20	93,34	681,44	
	Итого	665	30,12	22,12	99,76	699,25	