

УТВЕРЖДЕНО
 Директор МОУ «СОШ №13»

.....Вшивцева Л.А.

МЕНЮ №2 С 12 и старше

День одиннадцатый							
№124\05	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/30	38,96	16,14	38,80	456,30	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	Какао с молоком	200	3,80	3,20	22,80	154,10	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.	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	550	56,92	25,43	126,08	977,39	
День двенадцатый							
№191\05	Рис отварной	180	3,86	5,07	40,26	225,27	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	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				
№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.	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	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
	Итого за завтрак	705	24,81	13,29	82,97	557,39	
День тринадцатый							
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
	Итого за завтрак	755	20,92	12,6	84,21	579,19	
День четырнадцатый							
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
	Итого за завтрак	570	22,21	13,43	63,1	441,7	
День пятнадцатый							
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	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 0,0,C 0,B1 0,04,B2 0,02, PP 0,4,Ca 8,32, Fe 0,50, Mg 10,92
	Итого за завтрак	620	37,79	37,68	73,09	775,57	
День шестнадцатый							
№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				
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				
№591\05	Гуляш из филе грудки куриный	125	23,6	1,8	98,5	137,0	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	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	575	41,20	14,79	182,27	653,77	
День семнадцатый							
№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				
ТТК	Биточки по куравински	100\5	12,24	17,0	9,0	237,96	
	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.	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,С 0,В1 0,04,В2 0,02, PP 0,4,Са 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	710	20,85	24,7	95,2	683,94	
День восемнадцатый							
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
№194\05	Макароны отварные с маслом	180\5	6,71	5,76	46,09	250,30	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	Котлета «Детская»	100	14,78	12,46	14,78	259,81	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	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,С 0,В1 0,04,В2 0,02, PP 0,4,Са 8,32, Fe 0,50, Mg 10,92
	Итого за завтрак	525	25,22	18,52	102,23	672,8	
День девятнадцатый							
1\№153\05	Жаркое по-домашнему с мясом	200	29,16	23,53	85,60	461,87	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	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	625	33,07	23,97	127,89	651,87	
День двадцатый							
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 курицей	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
	Итого за завтрак	755	24,60	13,73	85,65	555,7	
	ИТОГО за 10 дней	639	30,75	19,81	102,26	654,93	

