

**Двухнедельное меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд в МБОУ УООШ (1 неделя)**

День неде ли	Прием пищи, наименование блюда	№ тех нол кар ты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тичес кая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1,2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Понедельник	Завтрак														
	Каша «Дружба» из пшеницы и риса	б/н	200	3,3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3
	Чай с/с и лимоном	377	200	0,13	0,02	15,2	62,0	0	2,83	0	0	14,2	0	2,34	0,36
	Хлеб пшеничный	10.7	50	4	0,4	24,5	112,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед														
	Салат из свежей капусты, огурец	б/н	100	1,54	0,11	10,91	48,12	3,0	29,45	1,83	0,20	47,54	35,38	19,09	0,73
	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,0	0	0,92	0	0	21,81	0	22,03	3,06	1,26
	Рожки отварные	202	200	7,28	7,71	40,61	260,95	0	0	0	0	16,19	0	10,86	1,09
	Чай с/с и лимоном	377	200	0,13	0,02	15,2	62,0	0	2,83	0	0	14,2	0	2,34	0,36
	Хлеб пшеничный	10.7	50	4	0,4	24,5	112,5	0	0	0	0	0	0	0	0
Вторник	Фрукт любой (яблоко)	338	150	0,6	0,6	14,7	70,3	0	0	0	0	24	0	13,5	3,3
	Завтрак														
	Каша манная жидкая с маслом	181	210	6,11	10,72	32,38	251	0	1,17	0	0	133,7 7	0	20,30	0,47
	Чай с сахаром	268	200	0,05	0,01	4,95	17,5	0	0	0	0	0,13	0	0	0,01
	Хлеб пшеничный	10.7	50	4	0,4	24,5	112,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	булочка	10.2	50/100	3,95/7,9 0	4,7/9,4	27,75/5 5,50	169,5/339	0	0	0	0	15,5/3 1	0	6,5/13	0,65/1 ,3
	Обед														
	Суп гороховый с гречкой	102	250	9,83	8,88	16,8	169,34	0	11,17	0	0	45,82	0	35,48	4,55
	Хлеб пшеничный	10.7	50	4	0,4	24,5	112,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
Среда	Салат «Оливье»	б/н	100	5,79	19,14	5,89	218,98	0,05	6,64	-	-	16,35	-	-	0,82
	булочка	10.2	50/100	3,95/7,9 0	4,7/9,4	27,75/55 ,50	169,5/339	0	0	0	0	15,5/3 1	0	6,5/13	0,65/1 ,3
	Фрукт груша	338	150	0,6	0,46	14,7	68,26					17,5		18	3,46
	Завтрак														
	Каша пшеничная	182	210	7,51	11,72	37,05	285	0	1,17	0	0	138,1	0	47,6	1,23
	Чай с сахаром	268	200	0,05	0,01	4,95	17,5	0	0	0	0	0,13	0	0	0,01
	Хлеб пшеничный	10.7	50	4	0,4	24,5	112,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед														
	Плов с окорочком	304	210-260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	0	56,38	249,13	59,38	2,74
	Кисель	б/н	200	0	0	9,8	40	0,3	15,0	1,5	0	4,5	0	0	0
	Хлеб пшеничный	10.7	50	4	0,4	24,5	112,5	0	0	0	0	0	0	0	0
Среда	Салат из моркови и яблок	38	100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	0	0	24,28	44,0	30,75	1,08
	Фрукт банан	338	150	2,26	0,76	28,5	141,76	0	15	0	0	12	0	63	0,9
День неде ли	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тичес кая ценно сть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			

[illegible]

Директор МБОУ УООШ:

и пищевая ценность приготавливаемых блюд в МБОУ УООШ (2 неделя)

Понедельник

Вторник

Среда

День неде ли	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тичес кая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Четверг		Завтрак													
	Каша пшениная	182	150-200	210	7,51	11,72	37,05	285	0	1,17	0	0	138,1	0	47,6
	Хлеб пшеничный	10.7	50	4	0,4	24,5	112,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чай с сахаром	268	200	0,05	0,01	4,95	17,5	0	0	0	0	0,13	0	0	0,01
	Обед														
	Рагу овощное с мясом	115	250	9,36	11,36	9,4	177,6	0,04	5,66	0	0	23,29	0	0	1,42
	Свежий огурец	37	100	0,8	0,1	2,5	14,10	0,03/0,04	10	0	0	23	0	14	0,60
	Хлеб пшеничный	10.7	50	4	0,4	24,5	112,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Какао с молоком	383	200	3,67	2,6	25,09	138,4	0	0,038	0	0	128	0	18	0,64
	Фрукт	338													
Пятница	завтрак														
	Суп молочный с вермишелью	56	200	2,00	1,48	12,13	66,82	0,03/0,09	0,57	0	0,18	0	45,57	7,46	0,37
	Хлеб пшеничный	10.7	50	4	0,4	24,5	112,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чай с сахаром	268	200	0,05	0,01	4,95	17,5	0	0	0	0	0,13	0	0	0,01
	Обед														
	Плов с окорочком	304	210-260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	0	56,38	249,13	59,38	2,74
	Сок	389	200	1	0	20,2	84,8	0	4	0	0	14,0	0	10,0	2,8
	Салат из свежей капусты, огурец	б/н	100	1,54	0,11	10,91	48,12	3,0	29,45	1,83	0,20	47,54	35,38	19,09	0,73
	Хлеб пшеничный	10.7	50	4	0,4	24,5	112,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукт	338	100	0,9	0	8,4	38,0	0,04	60,0	0,05	0	34,0	23,0	13,0	0,3

Директор МБОУ УООШ:

**Примерное двухнедельное меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд в МБОУ УООШ (3 неделя)**

[illegible]

День неде ли	Прием пищи, наименование блюда			Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тичес кая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Четверг		Завтрак														
	Каша рисовая		182	210	5,1	10,72	33,42	251	0	1,17	0	0	130,09	0	30,12	0,47
	Яйцо		424	40	5,10	4,6	0,3	63	0,03	0	0,10	0	22	76,8	4,80	1
	Хлеб пшеничный		10.7	50	4	0,4	24,5	112,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чай с сахаром		268	200	0,05	0,01	4,95	17,5	0	0	0	0	0,13	0	0	0,01
	Обед															
	Гуляш		260	100	100	14,55	16,79	289	221,0	0	0,92	0	0	21,92	0	22,03
	Гречка рассыпчатая		бн	200	200-250	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96
	Салат из свежей капусты, огурец		б/н	80-100	100-150	1,54	0,11	10,91	48,12	3,0	29,45	1,83	0,20	47,54	35,38	19,09
	Хлеб пшеничный		10.7	50	4	0,4	24,5	112,5	0	0	0	0	0	0	0	0
Пятница	Какао с молоком		383	200	3,67	2,6	25,09	138,4	0	0,038	0	0	128	0	18	0,64
	Фрукт		338													
	завтрак															
	Каша манная жидкая с маслом		181	210	6,11	10,72	32,38	251	0	1,17	0	0	133,77	0	20,30	0,47
	Хлеб пшеничный		10.7	50	4	0,4	24,5	112,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Салат фруктовый		11012	100	100	1,5	0,9	7,96	50,4	0,02/0,02	39	1	0,18	46,2	36	14,8
	Чай с сахаром		268	200	0,05	0,01	4,95	17,5	0	0	0	0	0,13	0	0	0,01
	Обед															
	Рагу овощное с мясом		115	150-200	200-250	9,36	11,36	9,4	177,6	0,04	5,66	0	0	23,29	0	0
	Помидор свежий		71	100	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	0	0	14	0	20	0,9
Хлеб пшеничный		10.7	50	4	0,4	24,5	112,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Фрукт		338	100	0,9	0	8,4	38,0	0,04	60,0	0,05	0	34,0	23,0	13,0	0,3	

Е.Н. Шейн

и пищевая ценность приготавливаемых блюд в МБОУ УООШ (4 неделя)

[illegible]

День неде ли	Прием пищи, наименование блюда			Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тичес кая ценно сть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								(ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са									
1	2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Четверг		Завтрак														
	Каша рисовая		56	150-200	200	2,00	1,48	12,13	66,82	0,03/0,09	0,57	0	0,18	0	45,57	7,46
	Хлеб пшеничный		10.7	50	4	0,4	24,5	112,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чай с сахаром		268	200	0,05	0,01	4,95	17,5	0	0	0	0	0,13	0	0	0,01
	Обед															
	Рыба жареная либо		243	80-100	80-100	18,03	10,21	8,49	190,00	0,13	4,36	0,01	0	67,44	310,00	77,70
	Тефтеля рыбная либо		239	80-100	100	9,66	8,93	13,15	149,06	0	1,52	0	0	72,22	0	22,95
	Рожки отварные		202	150-200	200-250	7,28	7,71	40,61	260,95	0	0	0	0	16,19	0	10,86
	Хлеб пшеничный		10.7	50	4	0,4	24,5	112,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Салат овощной (из помидор с огурцом)		71	80-100	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	10,5	0	0	8,4	0	12
Сок яблочный		389	180-200	180-200	1	0	20,2	84,8	0	4	0	0	14	0	10	
Фрукт		338														
Пятница	завтрак															
	Каша кукурузная		б/н	200	2,33	0,34	0,33	94,6	0,0273/0,0159	0	0	0	5,601	0	0	0,758
	Хлеб пшеничный		10.7	50	4	0,4	24,5	112,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Какао с молоком		383	200	3,67	2,6	25,09	138,4	0	0,038	0	0	128	0	18	0,64
	Обед															
	Салат овощной (из помидор с огурцом)		71	80-100	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	10,5	0	0	8,4	0	12
	Рис отварной		304	180-200	200-250	4,87	7,17	48,8	279,6	0	0	0	0	3,2	0	25,33
	Хлеб пшеничный		10.7	50	4	0,4	24,5	112,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Котлета мясная		278	90	90	7,86	7,98	9,32	140,98	0	0,06	0	0	34,4	0	17,84
	Фрукт		338	100	0,9	0	8,4	38,0	0,04	60,0	0,05	0	34,0	23,0	13,0	0,3