

**ПОПОВА ОЛЬГА
АЛЕКСАНДРОВ
НА**

Подписано цифровой
подписью: ПОПОВА
ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА
Дата: 2023.09.13 16:37:16
+03'00'

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ № 1» г. Вуктыл
О.А. Попова
«01» сентября 2023 г.

Примерное двухнедельное меню МБОУ «СОШ № 1» г. Вуктыл

Первая неделя														
Первый день														
№ п.п.	Наименование блюд	Выход гр.	Пищевые вещества			Витамины в мг,				Минеральные вещества				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1.	Каша молочная рисовая с маслом	200	3,09	4,07	36,98	0,03	0,00	20,00	0,14	5,90	67,00	21,80	0,47	197,00
2.	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	0,01	0,11	39,00	0,06	132,00	75,00	5,25	0,15	54,60
3.	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	0,04	1,30	0,01	0,0	122,00	90,00	14,00	0,56	145,20
4.	Хлеб в/с	30	1,98	0,36	10,20	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	54,30
	Итого:		12,07	12,58	72,68	0,13	1,41	59,01	0, 20	270,40	279,40	55,15	2,35	451,10
Первая неделя														
Второй день														
1.	Макароны, запеченные с мясом	150	5,66	0,68	29,04	0,06	0,15	0,00	0,80	5,70	35,70	8,10	0,78	144,90
2.	Овощи натуральные или консервированные	20	0,33	0,00	4,60	0,01	5,00	0,00	0,14	2,80	5,00	4,00	0,18	14,40
3.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,00	32,60	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	4,29	0,00	0,60	132,00
4.	Хлеб в/с	30	1,98	0,36	10,20	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	54,30
	Итого		8,17	1,04	76,44	0,12	5,15	0,00	0,94	37,00	92,39	26,2	2,73	345,60
Первая неделя														
Третий день														
1.	Сосиски /сардельки отварные	60	6,24	12,54	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,4	95,40	12,00	1,08	134,40
2.	Картофельное пюре / рагу из овощей	168	3,42/ 2,55	5,37/ 12,32	22,90/ 17,17	0,15/ 0,078	20,34/ 9,71	28,56/ 34,7	0,15/ 2,93	41,41/ 26,7	96,98/ 69,2	31,08/ 31,13	1,12/ 1,09	163,72/ 185,92
3.	Компот из смеси	200	0,20	0,00	32,60	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	4,29	0,00	0,60	132,00

	сухофруктов													
4.	Хлеб в/с	30	1,98	0,36	10,20	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	54,30
	Итого		11,84/ 10,97	18,27/ 25,22	65,70/ 59,97	0,22/ 0,15	20,34/ 9,71	28,56/ 34,7	0,15/ 2,93	84,31/ 69,6	244,07/ 216,29	57,18/ 57,23	3,97/ 3,94	484,42/ 506,62

Первая неделя

Четвертый день

1.	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,73	5,26	28,53	0,05	0,00	0,03	0,87	47,55	62,92	10,24	0,80	188,78
2.	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	28,00
3.	Хлеб в/с	30	1,98	0,36	10,20	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	54,30
4.	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,00	10,00	75,80	0,00	2,20	47,00
	Итого		9,31	6,02	62,53	0,13	10,00	0,03	0,87	74,05	186,12	24,34	4,57	318,08

Первая неделя

Пятый день

1.	Гречка отварная	110	5,46	4,11	26,27	0,13	0,00	0,01	0,00	9,51	152,9	49,50	0,42	168,99
2.	Мясо куриное тушеное	55	12,32	10,03	3,86	0,04	0,37	29,56	0,00	38,57	95,01	16,43	1,21	154,68
3.	Овощи натуральные или консервированные	20	0,33	0,00	4,6	0,01	5,00	0,00	0,14	2,80	5,00	4,00	0,18	14,40
4.	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	28,00
5.	Хлеб в/с	30	1,98	0,36	10,20	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	54,30
	Итого		20,29	14,5	58,93	0,23	5,7	29,57	0,14	67,38	300,31	84,03	3,38	420,37

Вторая неделя														
Первый день														
1.	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,08	6,32	34,24	0,06	0,03	0,04	1,05	57,07	75,51	12,29	0,97	226,54
2.	Какао молоком	200	3,52	3,72	25,49	0,04	1,30	0,01	0,0	122,00	90,00	14,00	0,56	145,20
3.	Хлеб в/с	30	1,98	0,36	10,20	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	54,30
	Итого		10,26	6,68	58,44	0,11	0,03	0,04	1,05	73,57	122,91	26,39	2,54	308,84
Вторая неделя														
Второй день														
1.	Рис отварной	120	6,98	11,68	60,0	0,47	0,00	0,11	1,2	112,61	313,66	92,17	2,86	358,16
2.	Тефтели куриные	65	9,29	9,49	4,16	0,03	0,26	21,49	0,00	28,05	69,09	11,94	0,88	139,23
3.	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	28,00
4.	Хлеб в/с	30	1,98	0,36	10,20	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	54,30
	Итого		18,45	21,53	88,36	0,55	0,26	21,6	1,20	157,16	430,15	118,21	5,31	579,69
Вторая неделя														
Третий день														
1.	Фрикадельки куриные	57	8,14	7,07	4,33	0,04	0,64	0,06	0,42	33,06	80,00	12,80	0,96	158,93
2.	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	0,06	0,15	0,00	0,80	5,70	35,70	8,10	0,78	144,90
3.	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	28,00
4.	Хлеб в/с	30	1,98	0,36	10,20	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	54,30
	Итого		15,98	8,11	57,57	0,15	0,79	0,06	1,22	55,26	163,10	35,00	3,31	386,13
Вторая неделя														
Четвертый день														
1.	Гречка отварная	110	5,46	4,11	26,27	0,13	0,00	0,01	0,00	9,51	152,9	49,50	0,42	168,99
2.	Мясо куриное тушеное	55	12,32	10,03	3,86	0,04	0,37	29,56	0,00	38,57	95,01	16,43	1,21	154,68
3.	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	28,00
4.	Хлеб в/с	30	1,98	0,36	10,20	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	54,30
5.	Овощи натуральные или консервированные	20	0,33	0,00	4,6	0,01	5,00	0,00	0,14	2,80	5,00	4,00	0,18	14,40

	Итого		20,29	14,5	58,93	0,23	5,37	29,57	0,14	67,38	300,31	84,03	3,38	420,37
Вторая неделя Пятый день														
1.	Жаркое по-домашнему	180	20,64	5,60	13,60	0,09	6,73	18,00	0,80	23,33	252,75	49,27	3,02	198,76
2.	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	28,00
3.	Хлеб в /с	30	1,98	0,36	10,20	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	54,30
	Итого		22,82	5,96	37,80	0,14	6,73	18,00	0,80	39,83	300,15	63,44	4,59	281,06

