

Согласовано
 Директор МБОУ «СОШ № 1» г. Вуктыл
 _____ О.А. Попова
 «01» апреля 2024 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.	Масло сливочное (порциями)	10												
4.	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
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
6.	Фрукты свежие (мандарин)	135												
	Итого:													
Первая неделя														
Второй 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.	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
5.	Фрукты свежие (яблоко)	211	211	0,80	0,80	19,60	0,06	20,00	0,00	0,00	20,00	165,60	0,00	4,40
	Итого													
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.	Салат из свежей капусты с зеленым горошком													
4.	Компот из вишни	200												

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		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.	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
3.	Овощи натуральные (помидор)	34												
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.	Фрукты свежие (яблоко)	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.	Плов из курицы	168	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.	Сок фруктовый	200	3,52	3,72	25,49	0,04	1,30	0,01	0,00	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
4.	Овощи натуральные (огурец)	22,8	5,10	4,6	0,30	0,03	0,00	0,00	0,00	22,00	76,8	4,80	1,00	63,00
5.	Печенье	48	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		19,08	15,4	71,03	0,21	11,33	0,05	1,05	221,57	365,51	45,19	5,9	536,04

Вторая неделя Второй день

1.	Картофельное пюре	134	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.	Биточек	67	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.	Компот из смеси сухофруктов	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.	Овощи натуральные (огурец)	19												
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
6.	Фрукты свежие (яблоко)	155												
	Итого													

Вторая неделя Третий день

1.	Фрикадельки куриные	67	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	126	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.	Сок фруктовый	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
5.	Овощи натуральные (помидор)	21												
6.	Вафли фасованные	22,5												
	Итого		15,98	8,11	76,17	0,15	0,79	0,06	1,22	67,26	167,39	35,0	3,51	490,13

Вторая неделя Четвертый день

1.	Гречка отварная	134	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.	Биточек мясной	64	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 (огурец)	21	0,33	0,00	4,6	0,01	5,00	0,00	0,14	2,80	5,00	4,00	0,18	14,40
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.	Фрукты свежие (мандарин)	147	0,80	0,80	19,60	0,06	20,00	0,00	0,00	20,00	165,60	0,00	4,40	94,00

	Итого													
--	--------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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.	Компот из смеси сухофруктов	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.	Овощи натуральные (помидор)	31	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.	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.	Фрукты свежие (яблоко)	116												
	Итого		23,15	5,96	61,00	0,15	11,73	18,00	0,94	54,63	309,44	67,37	4,97	399,46

