

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
	1-й день													
	Завтрак													
	Молоко 3,2%	200	0,28	0,25	0,47	23,54	0	0,13	0	0	12,00	9,00	1,40	0,01
	Салат из свежей капусты	60	0,85	5,6	6,2	84	0,04	23	2,3	0,6	47,4	36,8	19,4	1,2
	Борщ украинский	250	8,6	24,4	51,9	461,7	0,2	34,0	189	2,0	178	211	115	6,0
	Чай с сахаром	200	0,15	0	15,9	67	0	0	0	0,03	14	8	6	0,9
	Хлеб ржаной	40	2,04	0,36	13,8	64,5	0,06	0	0	0,36	9	36	13,8	0,6
	Хлеб пшеничны	40	2,1	0,9	15,45	75	0,08	0	0	0,6	9,6	38,4	15,9	0,75
			14,02	31,51	103,72	775,74	0,38	57,13	191,3	3,59	270	339,2	171,5	9,46
	2-й день													
	Завтрак													
	Молоко 3,2%	200	0,28	0,25	0,47	23,54	0	0,13	0	0	12,00	9,00	1,40	0,01
	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	21	143,2	0,17	2,9	0	28,9	49	105	36,75	1,4
	Сосиски отварные	50	11	24	1,6	226	0,02	0	0,03	1,3	14	8	6	0,9
	Сок фруктовый	200	1,8	0	31,2	140	0,04	8,0	0	0	3	36	0	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,04	0,36	13,8	64,5	0,06	0	0	0,36	9	36	13,8	0,6
	Бутерброд хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/10/20	9,2	13,3	24,9	251,13	0,08	0	0	0,6	9,6	38,4	15,9	0,75
			27,52	44,01	92,97	848,37	0,37	11,03	0,03	31,16	96,6	232,4	73,85	4,06

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
	4-й день													
	Завтрак													
	Молоко 3,2%	200	0,28	0,25	0,47	23,54	0	0,13	0	0	12,00	9,00	1,40	0,01
	Рассольник на к/мясном бульоне	250	2.4	5.5	17.8	134	0.08	7.5	0.1	1.14	38.5	209	31.5	1
	Кмпот	200	0,6	0	31,4	124	0.02	2,8	0	0,1	14	4	4	1
	Хлеб ржаной	40	2.04	0.36	13.8	64.5	0.06	0	0	0.36	9	36	13.8	0.6
	Хлеб пшеничный	40	2.1	0.9	15.45	75	0.08	0	0	0.6	9.6	38.4	15.9	0.75
	Винегрет	60	1,8	2,2	13,6	288	0	3,6	0,05	0,36	12,7	28,7	12,2	0,48
			8,94	8,96	92,05	685,5	0,24	10,3	0,15	2,56	83,8	316,1	77,4	3,83
	5-й день													
	Завтрак													
	Молоко 3,2%	200	0,28	0,25	0,47	23,54	0	0,13	0	0	12,00	9,00	1,40	0,01
	Огурец соленый	50	1.4	0.05	0.85	9.5	0.01	2.5	0	0.1	11.5	12	7	0.3
	Капуста тушеное с картофелем с куры	150	19.2	13.3	21	250.6	0.14	8.3	0	3.4	28.8	169.2	39.6	2.5
	Кисель	200	0.6	0	38.4	99	0	1.8	0	0.02	12	6	2	0.2

	Хлеб ржаной	40	2.04	0.36	13.8	64.5	0.06	0	0	0.36	9	36	13.8	0.6
	Хлеб пшеничный	40	2.1	0.9	15.45	75	0.08	0	0	0.6	9.6	38.4	15.9	0.75
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	2,2	0	0	16
			25,34	14,61	89,5	498,6	0,29	12,6	0	4,48	70,9	261,6	78,3	4,35
			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
	6-й день													
	Завтрак													
	Молоко 3,2%	200	0,28	0,25	0,47	23,54	0	0,13	0	0	12,00	9,00	1,40	0,01
	Салат из моркови с изюмом	60	2.4	4.2	9.3	74	0	0	0	0	0	0	0	0
	Суп гороховый с мясом	250	0,58	2,7	6	118	0,1	6,3	0	1,12	35	200	30	1
	Какао с молоком	200	3,6	5	22,8	160	0.04	1	0.02	0.18	124	116	22	0.8
	Хлеб пшеничный	80	7,4	0,8	48,2	125	0.08	0	0	0.6	9.6	38.4	15.9	0.75
			14,26	12,95	86,77	500,54	0,22	7,43	0,02	1,9	180,6	363,4	69,3	2,56
	7-й день													
	Завтрак													
	Молоко 3,2%	200	0,28	0,25	0,47	23,54	0	0,13	0	0	12,00	9,00	1,40	0,01
	Салат из свежей капусты	60	0,85	5,6	6,2	84	0,04	23	2,3	0,6	47,4	36,8	19,4	1,2
	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	8,3	14,6	72,5	440	0,36	0	0	0,26	42,5	220	80	2,5
	Компот из с/ф	200	0,6	0	31,4	124	0	2.5	0	0.09	17	10	7	0.9

	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	9,2	13,3	24,9	251,13	0.03	0.36	0.09	0.3	9.2	23.7	8.7	0.5
	Хлеб ржаной	40	2.04	0.36	13.8	64.5	0.06	0	0	0.36	9	36	13.8	0.6
			21,27	34,11	149,27	987,17	0,49	25,99	2,39	1,61	137,1	335,5	130,3	5,71
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	РР	Са	Р	Mg
	8-й день													
	Завтрак													
	Молоко 3,2%	200	0,28	0,25	0,47	23,54	0	0,13	0	0	12,00	9,00	1,40	0,01
	Салат из свежей капусты	60	0.85	5.6	6.2	84	0.04	23	2.3	0.6	47.4	36.8	19.4	1.2
	Свекольник	250	6,8	9,1	16,2	166	0,05	10,8	0	0,7	57,5	200	30	12,5
	Кисель	200	0,6	0	38,4	99	0	1.8	0	0.02	12	6	2	0.2
	Хлеб ржаной	40	2.04	0.36	13.8	64.5	0.06	0	0	0.36	9	36	13.8	0.6
	Хлеб пшеничный	40	2.1	0.9	15.45	75	0.08	0	0	0.6	9.6	38.4	15.9	0.75
			12,67	16,21	74,32	512,04	0,23	35,73	2,3	2,28	147,5	326,2	82,5	15,26
	9-й день													
	Завтрак													
	Молоко 3,2%	200	0,28	0,25	0,47	23,54	0	0,13	0	0	12,00	9,00	1,40	0,01
	Винегрет	60	1.8	2.2	13.6	288	0	3.6	0.05	0.36	12.7	28.7	12.2	0.48
	Гуляш из говядины	50	25.13	18.1	5.7	193.3	0.05	0	0	2.08	16.2	0.8	81.2	8.75
	Картофельное пюре	150	3.2	6.1	21	143.2	0.15	0	0	24.8	42	90	31.5	1.2
	Чай с сахаром	200	0,15	0	15,9	67	0	0	0	0.03	14	8	6	0.9
	Хлеб ржаной	40	2.04	0.36	13.8	64.5	0.06	0	0	0.36	9	36	13.8	0.6
	Хлеб	40	2.1	0.9	15.45	75	0.08	0	0	0.6	9.6	38.4	15.9	0.75

	пшеничный													
			34,42	27,66	85,45	831	0,34	3,6	0,05	28,23	103,5	201,9	160,6	12,68
			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
	10-й день													
	Завтрак													
	Молоко 3,2%	200	0,28	0,25	0,47	23,54	0	0,13	0	0	12,00	9,00	1,40	0,01
	Уха рыбные	250	19.6	22	22.3	465	0.15	10.2	1	1.5	33.2	113	32.2	1.25
	Сок фруктовый	200	1,8	0	31,2	140	0.04	8.0	0	0	3	36	0	0.4
	Хлеб ржаной	40	2.04	0.36	13.8	64.5	0.06	0	0	0.36	9	36	13.8	0.6
	Хлеб пшеничный	40	2.1	0.9	15.45	75	0.08	0	0	0.6	9.6	38.4	15.9	0.75
			25,54	23,26	82,75	744,5	0,33	18,2	1	2,46	54,8	223,4	61,9	3

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	РР	Са	Р	Mg
	11-й день													
	Завтрак													
	Молоко 3,2%	200	0,28	0,25	0,47	23,54	0	0,13	0	0	12,00	9,00	1,40	0,01
	Каша молочная рисовая со сливо. маслом	150/10	15.3	14.2	51	278	0.03	0	0.04	4.2	31.5	114	21	2.4
	Кисель	200	0,6	0	38,4	99	0	1.8	0	0.02	12	6	2	0.2

	Хлеб ржаной	40	2.04	0.36	13.8	64.5	0.06	0	0	0.36	9	36	13.8	0.6
	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/20	9,2	13,3	24,9	251,13	0.03	0.36	0.09	0.3	9.2	23.7	8.7	0,5
			27,14	27,86	128,1	692,63	0,12	2,16	0,13	4,88	61,7	179,7	45,5	3,7
	12-й день													
	Завтрак													
	Молоко 3,2%	200	0,28	0,25	0,47	23,54	0	0,13	0	0	12,00	9,00	1,40	0,01
	Нарезка овощная огурец,помидор	60	1.8	2.2	13.6	288	0	3.6	0.05	0.36	12.7	28.7	12.2	0.48
	Суп с макаронными изделиями	250	12	1,5	115	214	0,03	0	0	0,65	7,5	59	22	0,6
	Чай с сахаром	200	0,15	0	15,9	67	0	0	0	0.03	14	8	6	0.9
	Хлеб ржаной	40	2.04	0.36	13.8	64.5	0.06	0	0	0.36	9	36	13.8	0.6
	Хлеб пшеничный	40	2.1	0.9	15.45	75	0.08	0	0	0.6	9.6	38.4	15.9	0.75
			18,37	5,21	174,22	732,04	0,89	3,73	0,05	2	64,8	179,1	71,3	3,34
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	РР	Са	Р	Mg
	13-й день													
	Завтрак													
	Молоко 3,2%	200	0,28	0,25	0,47	23,54	0	0,13	0	0	12,00	9,00	1,40	0,01
	Тефтеля	50	17	12.5	0	182	0.03	1.05	0.03	4.6	25	117	14	1.2

	отварные													
	Макаронь отв-е	150	12	1.5	115	214	0.03	0	0	0.65	7.5	59	22	0.6
	Чай с сахаром	200	0,15	0	15,9	67	0	0	0	0,03	14	8	6	0,9
	Хлеб ржаной	40	2.04	0.36	13.8	64.5	0.06	0	0	0.36	9	36	13.8	0.6
	Бутерброд хлеб пшен-й сыром	40/10/20	9,2	13,3	24,9	251,13	0.08	0	0	0.6	9.6	38.4	15.9	0.75
			40,39	27,66	169,6	778,63	0,20	1,05	0,03	6,24	65,1	258,4	71,7	4,15

	14-й день													
	Завтрак													
	Молоко 3,2%	200	0,28	0,25	0,47	23,54	0	0,13	0	0	12,00	9,00	1,40	0,01
	Щи из свежей капусты	250	19.6	22	22.3	465	0.15	10.2	1	1.5	33.2	113	32.2	1.25
	Сок фруктовый	200	1,8	0	31,2	140	0.04	8.0	0	0	3	36	0	0.4
	Хлеб ржаной	40	2.04	0.36	13.8	64.5	0.06	0	0	0.36	9	36	13.8	0.6
	Хлеб пшеничный	40	2.1	0.9	15.45	75	0.08	0	0	0.6	9.6	38.4	15.9	0.75
			27,64	23,26	82,75	734,5	0,33	18,2	1	2,46	54,8	223,4	61,9	3

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	РР	Са	Р	Mg
	15-й день													
	Завтрак													
	Молоко 3,2%	200	0,28	0,25	0,47	23,54	0	0,13	0	0	12,00	9,00	1,40	0,01
	Котлета отварные	50	17	12.5	0	182	0.03	1.05	0.03	4.6	25	117	14	1.2

	Гречка отварной	150	12	1.5	115	214	0.03	0	0	0.65	7.5	59	22	0.6
	Чай с сахаром	200	0,15	0	15,9	67	0	0	0	0,03	14	8	6	0,9
	Хлеб ржаной	40	2.04	0.36	13.8	64.5	0.06	0	0	0.36	9	36	13.8	0.6
	Бутерброд хлеб пшеничный сыром	40/10/20	9,2	13,3	24,9	251,13	0.08	0	0	0.6	9.6	38.4	15.9	0.75
	Банан	230	0,5	1,5	21	96	0,04	10	0	0	0,6	0	0	8
			40,39	27,66	169,6	778,63	0,20	1,05	0,03	6,24	65,1	258,4	71,7	4,05
	ВСЕГО		337,9	324,9	1581,0	10099,8	4,63	188,6	197,4	100,0	1456,	258,4	1227,	76,1
			1	3	7	9		5	5	9	3		75	5
	Б:Ж:У 1:1:4,2		34,71	32,49	158,11	10100								

Составил ответственный за питание _____ О.Н.Парфенова

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ О.В.Петряева

Приказ № 92/1 от 22.08.20120г.

**Перспективное 15-дневное меню
МБОУ Ново-Удинская СОШ
на 2020-2021 учебный год
(бесплатное питание)**