

УТВЕРЖДАЮ
Директор

Муниципального общеобразовательного учреждения
«Звениговская средняя общеобразовательная школа №1»

Н.Ю. Тришкова
«11» 01 2021 г.



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Муниципального общеобразовательного учреждения
«Звениговская средняя общеобразовательная школа №1»
для организации питания обучающихся от 12 лет и старше

№ ре- с- т- р г- о- д и- з- д 2005	от 12 лет и старше										1 день						
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическ ая ценнос- ть (Ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
			белки	жиры	углево- ды		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
41 2005 стр 19	масло (порциями)	20	0	16,4	0,2	150	0	0	118	0,56	2	0	4	0			
	хлеб	35	0,27	0,27	15	79,2	0,04	0	0	0,04	7,8	24,9	10,5	0,6			
415 179	макароны с сыром	200(170/30)	9,63	10,1	41,3	327	0	0,23	4,07	0,1	159,5	148	18,2	1,1			
943 стр 397	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6,0	0	0	0,4			
847 стр 365	плоды или ягоды свежие	100	1,0	0	21,2	88	0,03	10	0	0	10	75,8	0	2,2			

[illegible][illegible]

170 2005 стр 71	борщ с капустой и картофелем	250 (230/20)	9,8	6,6	100,2	160	0,04	8,23	0	1,53	35,5	42,58	21,0	0,95
608 276	котлеты, биточки	100	13,9	10,3	14,13	217	0,09	0,13	25,8	0,73	39,3	149	28,9	1,35
414 2009 стр 179	макароны отварные с жиром	180	8,1	14,6	49,9	316	0,01	3,46	0,05	0,13	54,39	0,34	12,88	0,03
859 2005 стр 369	компот из свежих плодов	200	0,2	0,02	22,3	110	0,02	0	0	0	12,0	2,4	0	0,8
	хлеб	70	0,54	0,54	29,88	128,6	0,09	0	0	0,9	15,6	49,9	21	1,2
	итого	800	31,41	28,28	245,19	931,6	0,28	11,8	33,19	3,95	171,6	267,68	103,33	4,92
				Всего	за день	1538,3								

5 день

	Завтрак													
41 2005 стр 19	масло (порциями)	20	0	16,4	0,2	140	0	0	118	0,56	2	0	4	0
	хлеб	35	0,27	0,27	15	79,2	0,04	0	0	0,04	7,8	24,9	10,5	0,6
177 2010 стр 199	каша молочная «Дружба»	230	5,6	10,0	32,0	220	0,26	1,2	81,0	0,13	158,6	257,3	86,7	2,75
41 2005 стр 19	масло (порциями)	5	0	4,1	0,05	37	0	0	29,5	0,14	0,5	0	1	0
951 2005 стр 401	кофейный напиток с молоком	200	2	3,6	28,7	106	0,02	0	0,08	0	34,0	45,0	7,0	0
1107 1995	булочка школьная	60	5,01	1,92	33,57	162	0,04	0	0	0,72	13,5	46,1	19,4	0,88
		550	12,84	28,05	104,37	744,2	0,7	1,2	169,58	1,67	214,12	357,17	136,9	4,03
	Обед													
200 2005 стр 85	суп картофельный с курицей	250 (230/20)	15,4	7,1	20,0	223,0	0,14	12,0	0	0,40	25,85	76,8	31,13	1,18
608 2005 стр 276	котлеты, биточки	100	13,9	10,3	14,13	195	0,09	0,13	25,8	0,73	39,3	149	28,9	1,35
336 2005 стр 315	капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	226	0,28	37,8	37,8	0,13	26,35	143,51	52,79	2,08
943 стр 397	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6,0	0	0	0,4
	хлеб	70	0,54	0,54	29,88	128,6	0,09	0	0	0,9	15,6	49,9	21	1,2
	итого	800	32,28	28,21	114,31	830,6	0,59	60,4	54,5	1,44	132,84	514,34	140,99	8,21
				Всего	за день	1474,6								

170 2005 стр 71	борщ с капустой и картофелем	250 (230/20)	9,8	6,6	100,2	160	0,04	8,23	0	1,53	35,5	42,58	21,0	0,95
608 276	котлеты, биточки	100	13,9	10,3	14,13	217	0,09	0,13	25,8	0,73	39,3	149	28,9	1,35
680 стр 315	каша рассыпчатая гречневая	180	9,3	7,2	9,15	202	0,18	0	0,015	0,1	12,9	208,5	67,5	3,94
528 1996	соус красный основной	30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,01	0,01	10,14	0,1	8,19	1,58	6,82	0,06
943 стр 397	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	хлеб	70	0,54	0,54	29,88	158,6	0,09	0	0	0,9	15,6	49,9	21	1,2
	итого	830	36,98	29,58	187,3	787,83	0,53	38,77	23,02	3,03	128,03	591,83	163,9	11,45
				Всего	за день	1394,53								

10 день

	Завтрак													
41 2005 стр 19	масло (порциями)	20	0	16,4	0,2	150	0	0	118	0,56	2	0	4	0
	хлеб	35	0,27	0,27	15	79,2	0,04	0	0	0,04	7,8	24,9	10,5	0,6
168 2005	каша гречневая молочная	200	5,8	6	32,3	207,5	0,13	0	20	0	9,4	111,1	16,4	0,47
959 2005 стр 403	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
847 2005 стр 365	плоды или ягоды свежие	100	1,0	0	21,2	88	0,03	10,0	0	0	10,0	75,8	0	2,2
	итого	555	8,42	17,01	61,47	669,9	0,55	1,3	79,01	7,1	138,92	209,87	53,2	1,43
	Обед													
206 стр 87 2005	суп картофельный с бобовыми	250 (230/20)	4,39	4,22	13,06	144,3	0,18	4,65	0	0,8	38,46	69,74	28,24	1,62
436 стр 145 2005	жаркое по-домашнему	180 (130/50)	17,21	4,67	13,72	185,63	0,13	5,61	15	0	19,44	210,63	41,06	2,52
33 2010 стр 101	салат из свеклы	50	0,86	3,65	5,02	66,0	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8
868 стр 372 2005	компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	хлеб	70	0,54	0,54	29,88	158,6	0,09	0	0	0,9	15,6	49,9	21	1,2
1107 1955	булочка школьная	60	5,01	1,92	33,57	162	0,04	0	0	0,72	13,5	46,1	19,4	0,88
	итого	810	27,96	14,91	115,03	810,73	1	17,04	15	2,24	111,91	396,23	118,7	7
				Всего	за день	1480,63								