

|  |
| --- |
| **Меню** |
| **горячего питания (обеды) учащихся 12-15 лет Успенской основной общеобразовательной школы** **в осеннее-зимний период** |
| **Неделя 1**  | **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Салат из св капусты | 100 | 1,12 | 7,96 | 3,16 | 89,6 | 0,018 | 4,2 | 91,8 | 3 | 49,8 | 18,6 | 9 | 0,42 |
| Суп картофельный с фасолью | 250 | 2,24 | 4 | 15,6 | 89,6 | 0,104 | 0,08 | 146,4 | 0,64 | 28 | 164 | 30,4 | 0,96 |
| Котлета руб.кур. | 100 | 12,2 | 10,9 | 10,8 | 190 | 0,06 | 0,16 | 22 | 1,4 | 35 | 77 | 21 | 1,8 |
| Макароны отварные | 180 | 5,4 | 0,6 | 30 | 147 | 0,06 | 0,02 | - | 0,8 | 10 | 36 | 9 | 0,9 |
| Компот | 200 | 0,2 |  | 27,2 | 110 | 0,02 | 5,4 | 20 | - | 12 | 4 | 4 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,06 | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | 15,75 | 0,9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3,4 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 | - | 2 | 1 | 11 | 54 | 18 | 1,6 |
| **Итого** |  | **31,16** | **27,45** | **130,04** | **907,5** | **0,422** | **9,86** | **282,2** | **6,9** | **154,8** | **391,85** | **107,15** | **7,38** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 1**  | **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
| порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Салат из соленых огурцов | 100 | 1,4 | 1,3 | 5,6 | 81,7 | 0,055 | 23,66 | 2,24 |  | 16,1 |  | 19,2 | 0,8 |
| Борщ из св. капусты  | 250 | 2 | 2,24 | 10,88 | 72 | 0,04 | 8,64 | 140 | 0,64 | 46,4 | 160 | 24 | 1,04 |
| Рыба отварная | 100 | 15,3 | 6,4 | 4,7 | 67 | 0,05 | 0,5 | 8 | 0,9 | 27 | 145 | 19 | 0,55 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,2 | 1,2 | 22,1 | 112 | 0,15 | 5,6 | 9 | 0,2 | 40 | 84 | 30 | 1 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 | - | 5,4 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,06 | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | 15,75 | 0,9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,07 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 14 | 0,8 |
| **Итого** |  | **31,07** | **28,23** | **118,76** | **834,6** | **0,425** | **43,8** | **159,24** | **2,4** | **159,5** | **470,25** | **108,75** | **5,89** |
| **Неделя 1**  | **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Винегрет овощной | 100 | 0,12 | 8 | 3,2 | 88,8 | 0,018 | 4,2 | 9,2 | 3 | 25,8 | 18,6 | 9 | 0,42 |
| Суп картофельный с макарон. изд. | 250 | 2,8 | 12,8 | 26,5 | 97,4 | 0,1 | 0,7 | 120 |  | 34,1 | 141 | 20 | 1,5 |
| Мясо тушеное с картофелем | 250 | 15,18 | 11,51 | 25,99 | 236,9 | 0,184 | 8,74 | 0,39 |   | 48,3 | 216,2 | 55 2 | 2,76 |
| Чай с сахаром с витС | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 | - | 5,4 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,06 | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | 15,75 | 0,9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,07 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 14 | 0,8 |
| **Итого** |  | **29,67** | **31,45** | **112,19** | **873,12** | **0,432** | **19,04** | **129,59** | **3,66** | **138,2** | **457,05** | **119,85** | **6,38** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 1**  | **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Салат из св капусты | 100 | 0,84 | 1,56 | 4,86 | 34,8 | 0,024 | 9,12 | 0,12 |   | 22,8 | 21 | 10,8 | 0,48 |
| Суп гороховый  | 250 | 6,2 | 0,8 | 15,8 | 98 | 0,12 | 0,8 | 126 |   | 36 | 62 | 24 | 1,8 |
| Бефстроганов  | 40/40 | 13,4 | 9 | 4,7 | 154 | 0,06 | 0,6 | 30 | 1,6 | 30,4 | 144 | 19 | 1,5 |
| Каша гречневая | 180 | 4,5 | 5,1 | 21,9 | 152 | 0,12 | - | - | 1,3 | 18 | 108 | 73 | 2,4 |
| Кисель | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 140 | 0,04 | 4 | - | 0,4 | 40 | 24 | 18 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,06 | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | 15,75 | 0,9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,07 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 14 | 0,8 |
| **Итого** |  | **31,06** | **29,98** | **138,77** | **886,04** | **0,494** | **14,52** | **156,12** | **3,96** | **165,2** | **432,25** | **174,55** | **8,68** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 1**  | **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Салат из свеклы и яблок с маслом раст. | 100 | 0,78 | 2,34 | 7,08 | 49,8 | 0,018 | 0,72 | 0,009 |   | 17,4 | 19,8 | 9 | 0,96 |
| **Рассольник по-ленинградски** со сметаной | 250 | 1,84 | 2,24 | 5,04 | 48 | 0,04 | 16,4 | 140 | 0,64 | 52 | 148 | 20 | 0,64 |
| **Тефтели** с мясом и рисом тушеные | 250 | 11,8 | 10,2 | 12,6 | 186 | 0,08 | 17,2 | 0,01 |   | 74 | 152 | 34 | 1,4 |
| Компот с вит.С | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110 | 0,02 | 5,4 | 20 |   | 12 | 4 | 4 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,06 | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | 15,75 | 0,9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 104 | 0,07 | - | - | 0,6 | 9 | 35 | 14 | 0,8 |
| **Итого** |  | **29,01** | **30,77** | **118,65** | **847,86** | **0,288** | **39,72** | **160,0** | **1,3** | **173,4** | **397,05** | **96,75** | **5,5** |
| **Неделя 2**  | **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Огурец соленый | 100 | 1,4 | 1,3 | 5,6 | 81,7 | 0,055 | 23,66 | 2,24 |  | 16,1 |  | 19,2 | 0,8 |
| Щи из св. капусты | 250 | 2,25 | 4 | 15,7 | 89,6 | 0,104 | 0,08 | 146,4 | 0,64 | 28 | 164 | 30,4 | 0,96 |
| Котлета куриная | 110 | 10,08 | 4,72 | 12 | 131,5 | 0,072 | 0,32 | 8 | 2,16 | 51,2 | 137,6 | 25,6 | 0,96 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,2 | 1,2 | 22,1 | 112 | 0,15 | 5,6 | 9 | 0,2 | 40 | 84 | 30 | 1 |
| Чай с сахаром с вит С | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 | - | 5,4 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,06 | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | 15,75 | 0,9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3,4 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 | - | 2 | 1 | 11 | 54 | 18 | 1,6 |
| **Итого** |  | **29,98** | **30,16** | **119** | **846,15** | **0,541** | **35,06** | **167,64** | **4,06** | **167,3** | **485,85** | **144,95** | **7,02** |
| **Неделя 2**  | **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Салат из свеклы и яблок с маслом раст. | 100 | 0,78 | 2,34 | 7,08 | 49,8 | 0,018 | 0,72 | 0,009 |   | 17,4 | 19,8 | 9 | 0,96 |
| Суп картофельный с макаронными изд. | 250 | 2,8 | 0,8 | 26,5 | 97,4 | 0,1 | 0,7 | 120 |  | 34,1 | 141 | 20 | 1,5 |
| Фрикадельки мясные | 110 | 16,32 | 14 | 0,72 | 149,6 | 0,024 |  - | 0,96 |  -  | 12,8 | 125,6 | 21,6 | 0,96 |
| Рис отварной  | 180 | 3,6 | 5,2 | 37,6 | 214 | 0,03 |   |   | 1,5 | 15 | 77 | 27 | 0,6 |
| Чай с сахаром с вит С | 200 | 0,2 | - | 14 | 56 | - | 5,4 | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,06 | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | 15,75 | 0,9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3,4 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 | - | 2 | 1 | 11 | 54 | 18 | 1,6 |
| **Итого** |  | **30,47** | **31,15** | **130,02** | **876,44** | **0,332** | **6,82** | **122,97** | **2,56** | **111,3** | **463,65** | **117,35** | **7,32** |
| **Неделя 2**  | **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Салат из моркови с яблоками | 100 | 0,96 | 3 | 5,52 | 52,8 | 0,02 | 9,6 | 5,52 | 0,2 | 27,6 | 33,6 | 9 | 0,48 |
| Суп гороховый  | 250 | 6,2 | 0,8 | 15,8 | 98 | 0,12 | 0,8 | 0,0232 |   | 36 | 62 | 24 | 1,8 |
| Бефстроганов  | 100 | 13,4 | 9 | 4,7 | 154 | 0,06 | 0,6 | 30 | 1,6 | 30,4 | 144 | 19 | 1,5 |
| Макаронные изделия | 180 | 5,4 | 0,6 | 30 | 147 | 0,06 | 0,02 | - | 0,8 | 10 | 36 | 0 | 0,9 |
| Компот с вит.С | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110 | 0,02 | 5,4 | 20 |   | 12 | 4 | 4 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,06 | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | 15,75 | 0,9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3,4 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 | - | 2 | 1 | 11 | 54 | 18 | 1,6 |
| **Итого** |  | **31,93** | **29,45** | **122,82** | **859,77** | **0,44** | **16,42** | **57,54** | **3,66** | **136** | **371,85** | **89,75** | **7,98** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя 2**  | **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Огурец соленый | 100 | 0,82 | 2,26 | 2 | 34,2 | 0,024 | 7,78 | 72 | 0,18 | 23,4 | 22,8 | 10,8 | 0,42 |
| Борщ из св. капусты  | 250 | 2 | 2,24 | 10,88 | 72 | 0,04 | 8,64 | 140 | 0,64 | 46,4 | 160 | 24 | 1,04 |
| Котлета куриная | 100 | 10,16 | 8,08 | 3,24 | 124,8 | 0,16 | 6,32 | 4,392 | - | 21,6 | 181,6 | 14,4 | 3,76 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,2 | 1,2 | 22,1 | 112 | 0,15 | 5,6 | 9 | 0,2 | 40 | 84 | 30 | 1 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 |   | - | 14 | 56 | - | - | - | - | 12 | 8 | 6 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,06 | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | 15,75 | 0,9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3,4 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 | - | 2 | 1 | 11 | 54 | 18 | 1,6 |
| **Итого** |  | **30,12** | **29,43** | **117,14** | **837,32** | **0,534** | **28,34** | **227,39** | **2,08** | **163,4** | **548,65** | **118,95** | **9,52** |
| **2 Неделя** | **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энерг. | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|   | порции,г | Б | Ж | У | ценность | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Винегрет овощной | 100 | 1,02 | 7,98 | 3,06 | 88,8 | 0,018 | 4,2 | 91,8 | 3 | 25,8 | 18,6 | 9 | 0,42 |
| Суп картофельный с рисом | 250 | 6,1 | 0,8 | 15,7 | 97,3 | 0,12 | 0,7 | 100 |  | 35 | 140 | 18 | 1,5 |
| Птица тушеная | 100 | 9,2 | 10,48 | 2,72 | 145,6 | 0,032 | 0,72 | 0,0864 |   | 19,2 | 112 | 10,4 | 0,72 |
| Каша гречневая | 180 | 4,5 | 5,1 | 21,9 | 151,5 | 0,12 | - | - | 1,35 | 18 | 108 | 73,5 | 2,4 |
| Компот с вит.С | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110 | 0,02 | 5,4 | 20 | - | 12 | 4 | 4 | 0,8 |
| Хлеб пшен. | 45 | 3,37 | 1,35 | 22,5 | 117 | 0,06 | - | - | 0,06 | 9 | 38,25 | 15,75 | 0,9 |
| Хлеб ржан. | 40 | 3,4 | 0,5 | 17,1 | 91 | 0,1 | - | 2 | 1 | 11 | 54 | 18 | 1,6 |
| **Итого** |  | **27,79** | **28,45** | **120,18** | **893,56** | **0,47** | **11,02** | **213,886** | **5,41** | **130** | **474,85** | **148,65** | **8,34** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |