

Утверждаю:
Директор МБОУ «Елошанская средняя
общеобразовательная школа»
О.М.Андреева
Приказ № 58/3 от 28.08.2023

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

7-11 ЛЕТ и 11-18 ЛЕТ

НА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАК И ОБЕД)

МБОУ «Елошанская средняя общеобразовательная школа»

**и в Филиале МБОУ «Елошанская средняя общеобразовательная школа» «Налимовская
основная общеобразовательная школа»**

Лебяжьеvского муниципального округа

Курганской области

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ (понедельник 1 неделя)													
Обед 7-11 лет													
91	Закуска из капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,06	17,3	-	43	16	28,32	0,52
16	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,89	6,72	11,47	133,80	0,08	7,29	12	36,24	141,22	37,88	1,01
100	Перловка отварная	150	4,35	9,15	31,05	229,5	-	-	1,16	136,67	22,15	1,425	1,2
57	Тефтели из говядины	60	8,87	9,83	11,71	171	0,06	0,85	39	43,9	106,7	21,60	0,96
72	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	0,01	1,08	-	6,40	3,6	0,00	0,18
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,2	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
	Итого:	820	29,52	32,74	133,19	949,1	1,12	26,52	52,16	291,51	394,87	121,52	6,08
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
2 ДЕНЬ (вторник 1 неделя)													
Обед 7-11 лет													
8	Закуска из свеклы с подсолн. маслом (сезон)/	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	-	21,09	24,58	12,54	0,8
3	Закуска из св. огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	-	13,11	24,01	7,98	0,34
21	Суп с макаронными изделиями с картофелем	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,6	-	19,68	53,32	21,60	0,87
63	Птица (куры) тушеные в сметанном соусе	80	17,65	14,58	4,7	221,00	0,05	0,02	43,00	54,5	132,9	20,3	1,62
68	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
98	Кисель	200	-	-	7,2	36	-	15		29,5	5,4	1	0,06
	Итого (без закусок):	860	32,22	29,91	98,19	798,29	1,22	51,19	68,5	200,16	432,01	123,47	6,91

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
3 ДЕНЬ (Среда 1 неделя)													
Обед 7-11 лет													
90	Закуска из моркови с курагой (сезон)	100	4,83	0,27	54,38	239,27	0,04	3,72	-	149,02	135,89	97,7	2,99
4	Закуска из св. помидор с луком (сезон)	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	-	10,55	19,73	10,67	0,5
24	Рассольник Петербургский (Ленинградский)	200	1,65	4,09	13,27	96,6	0,08	6,03	-	21,16	57,56	20,72	0,78
55	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,0	35	133,1	25,7	1,2
96	Гречка отварная	150	0,38	64,16	0,62	581,38	0,2	-	-	91,11	14,77	0,95	0,8
75	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28,00	-	-	-	6,00	-	-	0,4
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
223	Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35	0,02	1,0	-	2,5	-	3,5	0,15
	Итого:	950	28,72	84,73	146,34	1434,23	1,37	23,18	23	340,64	466,25	191,54	9,03

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4 ДЕНЬ (четверг 1 неделя)													
Обед 7-11 лет													
95	Закуска из свеклы с яблоками	100	1,07	4,7	10,6	104,64	0,01	9,16	-	33,86	30,78	16,7	1,55
20	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	-	30,46	69,74	28,24	1,62
105	Капуста тушеная с овощами и курицей	175	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	14,6	36,8	108,2	38,7	1,92
104	Компот из кураги	200	0,96	-	51,36	196,72	0,03	1,64	-	38,96	63,88	30,64	1,08
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого:	785	27,02	21,6	135,9	849,68	1,2	26,78	14,6	165,38	377,8	146,58	9,39

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
5 ДЕНЬ (Пятница 1 неделя)													
Обед 7-11 лет													
92	Закуска из квашеной капусты (сезон)	60	1,03	3,01	5,1	51,62	0,01	11,93	-	31,47	20,45	9,65	0,4
91	Закуска из капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,06	17,3	-	43	16	28,32	0,52
4	Закуска из св. помидор с луком (сезон)	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	-	10,55	19,73	10,67	0,5
15	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23	-	35,5	42,58	21	0,95
65	Печень по-строгановски	100	17,43	11,64	7,1	162,31	6,36	25,61	5,84	20,4	241,17	16,25	5,10
67	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	21	4,86	37,17	21,12	1,11
72	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	0,01	1,08	-	6,40	3,6	0,00	0,18
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого:	980	35,52	33,85	220,64	923,68	7,49	76,4	26,84	177,48	485,9	139,31	10,97

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
6 ДЕНЬ (Понедельник - 2 неделя)													
Обед 7-11 лет													
7	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,97	-	26,8	14,83	7,9	0,32
5	Закуска из огурцов и помидор с р/м (сезон)	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	-	11,21	20,77	9,76	0,44
19	Суп картофельный с крупой	200	2,14	2,24	13,71	83,6	0,09	6,6	-	20,88	66,12	22,8	1,08
57	Тефтели из говядины	60	8,87	9,83	11,71	171	0,06	0,85	39	43,9	106,7	21,60	0,96
97	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	466,43	0,03	-	27,0	140,76	392,08	115,2	1,6
71	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	-	-	12	2,4	-	0,8
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,2	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого:	840	29,42	34,58	175,83	1150,61	1,15	38,48	66	280,85	708,1	209,56	7,41

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
7 ДЕНЬ (вторник - 2 неделя)													
Обед 7-11 лет													
91	Закуска из капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,06	17,3	-	43	16	28,32	0,52
106	Борщ с фасолью и картофелем	200	1,46	4,39	3,4	55	0,01	7,9	-	37,9	29,4	15,42	0,6
161	Пюре гороховое	150	17,58	8,5	40,99	291,09	0,51	18,17	25,5	84,45			4,9
107	Гуляш из курицы	80	19,59	17,89	4,76	168,1	0,05	1,2	-	23,8	117,3	20,27	2,0
72	Компот из ягод, сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	0,01	1,08	-	6,40	3,6	0,00	0,18
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого:	840	48,04	37,82	128,11	926,03	1,55	45,65	25,5	220,85	271,5	96,31	10,41

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
8 ДЕНЬ (Среда - 2 неделя)													
Обед 7-11 лет													
8	Закуска из свеклы с подсолн. маслом (сезон)/	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	-	21,09	24,5 8	12,54	0,8
3	Закуска из св. огурцов (сезон)	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	-	13,11	24,0 1	7,98	0,34
20	Суп с бобовыми (горох, фасоль)	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	-	30,46	69,74	28,24	1,62
62	Котлета из птицы(куриная)	80	9,7	13,92	7,89	196	0,04	0,26	64	56	105,9	15,4	1,01
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
98	Кисель	200	-	-	7,2	36	-	15		29,5	5,4	1	0,06
	Итого	710	23,45	26,4	80,28	660,04	1,16	31,31	64	175,46	334,83	97,46	6,04

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	юб	7	8	9	10	11	12	13	14
9 ДЕНЬ (Четверг - 2 неделя)													
Обед 7-11 лет													
92	Закуска из капусты с яблоками (сезон)	60	0,85	2,5	5,2	46,7	0,01	9,9	-	26,10	16,9	8,0	0,33
4	Закуска из св. помидор с	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,2	-	10,55	19,73	10,67	0,5
21	Суп с макаронными	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,6	-	19,68	53,32	21,60	0,87
54	Гуляш из говядины	80	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	-	24,36	194,69	26,01	2,32
96	Гречка отварная	150	0,38	64,16	0,62	581,38	0,2	-	-	91,11	14,77	0,95	0,8
295	Компот из лимонов	200	0,2	-	19,8	77	0,01	5,28	-	7,11	11,5	2,49	0,11
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого:	860	32,02	91,49	92,6	1228,06	1,43	35,3	-	204,21	416,11	102,02	7,14

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
10 ДЕНЬ (Пятница - 2 неделя)													
Обед 7-11 лет													
11	Закуска из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	-	24,28	44,0	30,75	1,08
18	Суп из овощей	200	1,87	2,26	13,31	81,0	0,11	9,6	-	20,68	61,44	24,9	0,94
44	Рыба, тушенная с	80	6,12	0,81	2,54	42	0,04	0,77	3	10,30	67,4	8,0	0,43
67	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	21	4,86	37,17	21,12	1,11
71	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	-	-	12	2,4	-	0,8
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого:	840	22,83	8,93	118,9	665,37	1,19	16,62	24	97,42	317,61	117,07	6,57

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ 11-18 лет

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ (понедельник 1 неделя)													
Обед 11-18 лет													
91	Закуска из капусты с морковью	150	1,99	9,12	12,78	141,18	0,06	26,5	-	64,5	24	42,48	0,78
16	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	45,3	176,53	47,35	1,26
100	Перловка отварная	150	4,35	9,15	31,05	229,5	-	-	1,16	136,67	22,15	1,425	1,2
57	Тефтели из говядины	80	11,78	12,91	14,90	223,0	0,07	1,13	51	57,8	141,4	28,4	1,27
72	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	0,01	1,08	-	6,40	3,6	0,00	0,18
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
	Итого:	940	34,81	40,54	143,51	1078,65	1,15	37,82	67,16	335,97	472,88	151,96	6,9

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность	Витамины ^(мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
2 ДЕНЬ (вторник 1 неделя)													
Обед 11-18 лет													
8	Закуска из свеклы с подсолн. маслом (сезон)/	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	-	35,15	40,97	20,9	1,33
3	Закуска из св. огурцов (сезон)	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	-	21,85	40,02	13,3	0,57
21	Суп с макаронными изделиями с картофелем	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	-	24,6	66,65	27,0	1,09
63	Птица (куры) тушеные в сметанном соусе	100	22,4	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75	70,13	172,75	29,88	2,21
68	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183,0	0,18	24,22	34,00	49,3	115,46	37,00	1,34
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
98	Кисель	200	-	-	7,2	36	-	15	-	29,5	5,4	1	0,06
	Итого (без закусок):	1060	39,4	40,61	115,05	989,72	1,33	67,5	87,75	255,83	546,45	161,38	8,81

№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
3 ДЕНЬ (Среда 1 неделя)													
Обед 11-18лет													
90	Закуска из моркови с курагой (сезон)	150	7,25	0,41	81,57	358,97	0,05	5,58	-	223,53	203,84	146,55	4,49
4	Закуска из св. помидор с луком (сезон)	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	-	17,58	32,88	17,79	0,84
24	Рассольник Петербургский (Ленинградский)	250	2,10	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	-	26,45	71,95	25,9	0,98
55	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,0	35	133,1	25,7	1,2
96	Гречка отварная	200	0,51	85,55	0,83	775,17	0,3	-	-	121,48	19,69	1,27	1,07
75	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28,00	-	-	-	6,00	-	-	0,4
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
223	Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35	0,02	1,0	-	2,5	-	3,5	0,15
	Итого:	1140	32,17	109,76	178,95	1803,51	1,52	34,66	23	457,84	566,66	253,01	11,34

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4 ДЕНЬ (четверг 1 неделя)													
Обед 11-18 лет													
95	Закуска из свеклы с яблоками	150	1,61	7,05	15,9	133,49	0,015	13,74	-	50,79	46,17	25,05	2,33
20	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	38,08	87,18	35,3	2,03
105	Капуста тушеная с овощами и курицей	175	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	14,6	36,8	108,2	38,7	1,92
104	Компот из кураги	200	0,96	-	51,36	196,72	0,03	1,64	-	38,96	63,88	30,64	1,08
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого:	885	28,66	25,01	144,47	905,48	1,25	32,52	14,6	189,93	410,63	16,99	9,57

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
5 ДЕНЬ (Пятница 1 неделя)													
Обед 11-18 лет													
92	Закуска из квашеной капусты (сезон)	60	1,03	3,01	5,1	51,62	0,01	11,93	-	31,47	20,45	9,65	0,4
91	Закуска из капусты с морковью	150	1,99	9,12	12,78	141,18	0,09	26,5	-	64,5	24	42,48	0,78
4	Закуска из св. помидор с луком (сезон)	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	-	17,58	32,88	17,79	0,84
15	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	-	44,38	53,23	26,25	1,19
65	Печень по-строгановски	100	17,43	11,64	7,1	162,31	6,36	25,61	5,84	20,4	241,17	16,25	5,10
67	Макароны отварные	200	7,36	6,02	25,26	224,6	0,08	-	28	6,48	49,56	28,16	1,48
72	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	0,01	1,08	-	6,40	3,6	0,00	0,18
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого:	1170	38,83	41,85	250,65	1079,03	7,57	95,83	33,84	216,51	530,09	172,88	12,12

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ 11-18 лет

№ ТК	Наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества ^(г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
6 ДЕНЬ (Понедельник - 2 неделя)													
Обед 11-18 лет													
7	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,4	-	37,37	24,71	13,16	0,54
5	Закуска из огурцов и помидор с р/м (сезон)	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	-	18,68	34,61	16,26	0,74
19	Суп картофельный с	250	2,68	2,8	17,14	104,50	0,11	8,25	-	26,10	82,65	28,5	1,3
57	Тефтели из говядины	80	11,78	12,91	14,90	223,0	0,07	1,13	51	57,8	141,4	28,4	1,27
97	Рис отварной	200	11,64	19,48	100	621,9	0,035	-	27,0	187,68	522,78	153,62	1,78
71	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	-	-	12	2,4	-	0,8
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36									

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
7 ДЕНЬ (вторник - 2 неделя)													
Обед 11-18 лет													
91	Закуска из капусты с морковью	150	1,99	9,12	12,78	141,18	0,09	26,5	-	64,5	24	42,48	0,78
106	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,12	14,17	117	0,1	7,9	-	54,18	99,5	34,45	1,73
161	Пюре гороховое	150	17,58	8,5	40,99	291,09	0,51	18,17	25,5	84,45			4,9
107	Гуляш из курицы	80	19,59	17,89	4,76	168,1	0,05	1,2	-	23,8	117,3	20,27	2,0
72	Компот из ягод, сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	0,01	1,08	-	6,40	3,6	0,00	0,18
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого:	940	50,8	41,59	143,14	1035,09	1,67	54,85	25,5	258,63	349,6	129,5	11,8

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
8 ДЕНЬ (Среда - 2 неделя)													
Обед 11-18 лет													
8	Закуска из свеклы с подсолн. маслом (сезон)/	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	-	35,15	40,97	20,9	1,33
3	Закуска из св. огурцов (сезон)	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	-	21,85	40,02	13,3	0,57
20	Суп с бобовыми (горох, фасоль)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	38,08	87,18	35,3	2,03
62	Котлета из птицы(куриная)	80	9,7	13,92	7,89	196	0,04	0,26	64	56	105,9	15,4	1,01
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
98	Кисель	200	-	-	7,2	36	-	15		29,5	5,4	1	0,06
	Итого	840	25,42	32,34	87,84	751,47	1,23	40,07	64	205,88	384,67	118,2	7,21

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	ю6	7	8	9	10	11	12	13	14
9 ДЕНЬ (Четверг - 2 неделя)													
Обед 11-18 лет													
93	Закуска из капусты с яблоками (сезон)	60	0,85	2,5	5,2	46,7	0,01	9,9	-	26,10	16,9	8,0	0,33
4	Закуска из св. помидор с луком (сезон)	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	-	17,58	32,88	17,79	0,84
21	Суп с макаронными изделиями с картофелем	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	-	24,6	66,65	27,0	1,09
54	Гуляш из говядины	100	23,8	19,52	5,74	203,0	0,21	1,54	-	29,4	234,98	31,39	2,8
96	Гречка отварная рассыпчатая	200	0,51	85,55	0,83	775,17	0,3	-	-	121,48	19,69	1,27	1,07
295	Компот из лимонов	200	0,2	-	19,8	77	0,01	5,28	-	7,11	11,5	2,49	0,11
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого:	1020	37,22	117,56	99,11	1509,24	1,61	45,39	-	251,57	487,8	120,24	8,45

№ ТК	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
10 ДЕНЬ (Пятница - 2 неделя)													
Обед 11-18 лет													
11	Закуска из моркови с	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	-	24,28	44,0	30,75	1,08
18	Суп из овощей	250	2,34	2,83	16,64	101,25	0,14	12,0	-	25,85	76,8	31,13	1,18
44	Рыба, тушенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,5	0,05	0,96	3,75	12,88	84,25	10,0	0,54
67	Макароны отварные	200	7,36	6,02	25,26	224,6	0,08	-	28	6,48	49,56	28,16	1,48
71	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	-	-	12	2,4	-	0,8
101	Хлеб ржаной	50	3,30	0,36	16,70	83,24	0,85	-	-	11,5	53	12,5	1,55
89	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого:	960	26,67	11,2	121,68	752,27	1,25	19,21	31,75	106,79	362,21	132,21	7,29

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Блохинос 2023

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЕЛОШАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА"**, Андреева Ольга Михайловна, Директор

06.09.23 14:37 (MSK)

Сертификат E7BBE9B523B0449660CA1DC56922BF6C