

МБОУ « Калиновская средняя общеобразовательная школа »
 Десятидневное меню для организации горячего питания.
 (Начальная школа)



84	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				цена	Ст-ть
			белки	жиры	углеводы		А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe		
Понедельник																	
	Суп картофельный с макаронными	250	3,52	3,43	20,72	139,45	0	0,118	0,066		16,5	16,12	24,11	63,7	0,992		6,06
	Рис отварной	150	3,60	4,78	36,44	203,22	7,5	0,018	0,064		0	50,85	12,75	41,2	0,27	190	28,50
	Мясная котлета	90	9,85	12,75	11,36	230,12	0	1,891	0,1		0	14,22	19,01	131	2,049	585	52,65
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	0,004	0,011		2,9	8,2	9,78	5,24	0,907		3,24
	Хлеб йодированный	30	2,79	0,28	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317		5,268	3,924	21,72	0,3	0	84	2,52
	Стоимость обеда		26,9	65,43	133,97	722,33	12,54	2,055	0,6		36,668	127,20	95,86	269	4,398		92,97
Вторник																	
	Суп картофельный с горохом	250	9,11	8,77	43,46	130,10	18,86	3,098	1,229		11,62	202,9	175,3	409	7,504		6,035
	Пюре картофельное	180	3,19	6,06	23,29	160,46	25,5	0,163	0,13	1,695	25,94	41,1	96,21	32,7	1,187		15,84
	Икра кабачковая	60	9,69	9,89	47,76	75,87	6,27	1,027	0,3		4,46	63,61	47,93	135		270	16,20
	голубцы	90/50	9,34	8,75	57,23	251,45	18,86	3,102	1,24		22,57	211,1	185,1	415	8,411	370	37,28
	Чай с молоком	200	1,55	1,45	2,17	27,98	10,00	0,021	0,085	0,75	64,95	11,4	53,2	0,87	3,145		6,58
	Хлеб йодированный	30	2,79	0,28	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317		5,268	3,924	21,72	0,3	0	84	2,52
	Стоимость обеда		36,68	35,37	198,71	733,78	54,03	7,259	3,172		44,67	546,60	441,40	1012	18,98		84,46
Среда																	
	Уха рыбацкая	20/250	2,56	2,77	18,59	109,50	0	0,113	0,068		16,5	18,02	26,51	87,3	1,012		28,47
	Гарнир каша гречневая	150	5,96	6,16	26,35	184,63	21	0,297	0,144		0	15,06	138	207	4,634		8,52
	Мясная котлета	90	9,85	12,75	11,36	230,12	0	1,89	0,1		0	14,22	19,01	131	2,049	585	52,65
	Компот из сухофруктов	200	0,30	0,04	20,80	99,36	0	0,009	0,022		0,86	23,35	15,15	19,9	0,745		3,94
	Хлеб йодированный	30	2,79	0,28	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317		5,268	3,924	21,72	0,3	0	84	2,52
	Стоимость обеда		13,02	11,92	92,24	711,53	35,89	23,22	31,10		23	74,57	220,40	446	8,989		96,10
четверг																	
	обед																
	Щи из капусты	250	2,09	6,33	10,46	107,83	0	0,065	0,53		30,9	33,2	21,10	45,7	0,766		6,78
	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,46	25,5	0,163	0,13	1,695	25,94	41,1	96,21	32,7	1,187		15,84
	Рыбная котлета	80	10,23	6,26	10,47	138,37	24,95	1,795	0,071		0,24	26,03	32,64	139	0,802	650	52,00
	Чай с сахаром	200	15	0	0	28					0						1,88
	Помидор	60	0,7	3,7	2,83	47,46					12					350	21,00
	Хлеб йодированный	30	2,79	0,28	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317		5,268	3,924	21,72	0,3	0	84	2,52
	Стоимость обеда		27,19	63,64	109,85	570,04	23,22	31,1		23	74,57	220,4	446	8,989			100,02

пятница																
обед																
Рассольник Ленинградский	250	2,30	5,06	15,92	118,5	0	0,112	0,072		18,1	17,7	27,35	73,8	1,034		9,00
Пельмени	200	11,9	12,4	29,0	275,0	0	0,087	0,02	0,611	0	15,2	8,478	45,3	0,858	390	78,00
Хлеб йодированный	30	2,79	0,28	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317		5,268	3,924	21,72	0,3	0	84	2,52
Чай с сахаром	200	0,42	0,14	22,88	94,5	0,00	0,012	0,032		1048	11,4	3,14	4,34	0,432		1,88
Икра кабачковая	60	9,69	9,89	47,76	75,87	6,271	1,027	0,3		4,46	63,61	47,93	135	2,199	270	16,20
Стоимость обеда		29,96	33,39	161,02	651,79	122,4	2,246	1,176		32,08	412,8	205,4	532	4,702		107,60
Знедела																
бдень понеделник																
обед																
Суп картофельный с горохом	250	9,11	8,77	43,46	130,10	18,86	3,098	1,229		11,62	202,9	175,3	409	7,504		6,03
Макаронные изделия	150	3,90	5,10	38,30	225,20	0	0,087	0,02	0,611	0	15,2	8,478	45,3	0,858		6,34
Мясная котлета	90	9,85	12,75	11,36	230,12	0	1,891	0,1		0	14,22	19,01	131	2,049	585	52,65
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	0,004	0,011		2,9	8,2	9,78	5,24	0,907		3,24
Хлеб йодированный	30	2,79	0,28	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317		5,268	3,924	21,72	0,3	0	84	2,52
Стоимость обеда		32,85	71,1	162,87	734,96	18,9	5,100	1,687		22,29	256	241,30	604	11,62		70,78
Дань вторник																
обед																
Борщ	250	6,52	4,77	11,90	150,52	0	0,098	0,064		19,97	38,05	28,25	71,3	1,404		16,95
Перловка отварная	150	4,32	4,07	29,55	172,20	21,00	0,059	0,035		0	19,67	19,37	158	0,883		6,70
Мясная котлета	90	9,85	12,75	11,36	230,12	0	1,891	0,1		0	14,22	19,01	131	2,049	585	52,65
Икра кабачковая	60	9,69	9,89	47,76	75,87	6,271	1,027	0,3		4,46	63,61	47,93	135	2,199	270	16,20
Компот из сухофруктов	200	0,30	0,04	20,80	99,36	0	0,009	0,022		0,86	23,35	15,15	19,9	0,745		3,94
Хлеб йодированный	30	2,79	0,28	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317		5,268	3,924	21,72	0,3	0	84	2,52
Стоимость обеда		34,48	31,97	146,17	815,99	46,29	1,276	0,836		138,40	153,40	184,30	479	6,367		98,96
Дань среда																
обед																
Суп картофель	250	2,18	2,58	16,38	97,40	0	0,133	0,081		21,9	16,92	28,76	72,2	1,08		4,95
Рис отварной	150	3,60	4,78	36,44	203,22	7,5	0,018	0,064		0	50,85	12,75	41,2	0,27		10,88
Рыбная котлета	80	10,23	6,26	10,47	138,37	24,95	1,795	0,071		0,24	26,03	32,64	139	0,802	650	39,00
Хлеб йодированный	30	2,79	0,28	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317		5,268	3,924	21,72	0,3	0	84	2,52
чай	200	0,42	0,14	22,88	94,5	0,00	0,012	0,032		1048	11,4	3,14	4,34	0,432		720
Огурец свежий	60	0,40	2,50	1,70	30,00	14,85	20,9	30,45		0,385	0	0,033	0,04	0,55	400	24,00
Итого за день		20,63	16,71	112,67	651,41	66,84	22,88	30,95		27,79	52,81	110,1	292	2,986		81,78
Дань четверг																
обед																
Суп Крестьянский с пшеном	250	1,75	4,57	8,30	81,39	0	0,065	0,053		30,9	33,2	21,1	45,7	0,766		5,29

Пюре картофельное	180	3,19	6,06	23,29	160,46	25,5	0,163	0,13	1,695	25,94	41,1	96,21	32,7	1,187		15,84
голубцы	90/50	9,34	8,75	57,23	251,45	18,86	3,102	1,24		22,57	211,1	185,1	415			8,41
Чай с лимоном	200/4	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	0,004	0,011		2,9	8,2	9,78	5,24	0,907		3,24
Хлеб йодированный	30	2,79	0,28	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317		5,268	3,924	21,72	0,3	0	84	2,52
Помидор	60	0,7	3,7	2,83	47					12					350	21,60
Стоимость обеда		27,53	74,24	132,17	689,84	4,144	0,427	1,679		85,83	134,8	174,7	306	6,875		56,90
10день																
пятница																
обед																
Суп картофельный	250	3,52	3,43	20,72	110	0	0,118	0,066		16,5	16,12	24,11	63,7	0,992		5,32
Пельмени	200	11,9	12,4	29,0	275,0	0	0,087	0,02	0,611	0	15,2	8,478	45,3	0,858	390	78,00
сок	200	0,20	1,00	20,20	92,00	0	0,008	0,013		50	5,98	7,5	2,25	0,398	100	20,00
Хлеб йодированный	30	3,80	0,45	24,80	157,00	0,042	0,011	0,317		5,269	3,924	21,72	0,3	0	84	2,52
Стоимость обеда		21,67	26,23	117,08	663,45	73,69	1,675	0,944		76,7	239,9	175,4	387	3,875		105,84
Всего за 10 дней		270,91	430,50	1366,75	6945,42	4615	68,19	72,73		538,6	2117	2032	215	72,29		895,41
В среднем за 1 день		28	43,05	136,67	694,542	461,5	6,819	7,273		53,86	21,7	203,12				89,541