

Заведующий МБОУ «Жуковская НОШ»
Е.А. Борисова/



**Примерное двухнедельное меню
МБОУ «Жуковская НОШ»
на 2020-2021 учебный год (сезон осень-зима)**

	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Калори- йность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Вита- мин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1 день														
1	Свекла отварная (дольками) с маслом	60	0,819	6,049	4,807	77	0,011	5,462	-	2,695	20,209	23,607	12,016	0,765
2	Котлеты (биточки, щницели) рубленные из говядины	80	8,200	9,900	10,210	151	0,050	0,050	2,080	2,510	27,800	112,100	22,100	1,150
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	3,600	7,000	29,000	193	0,292	-	41,000	0,518	27,352	180,553	104,550	3,501
4	Какао с молоком	200	3,780	0,670	21,000	105	0,200	1,330	0	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000
5	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
6	Хлеб белый	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		19,979	24,059	86,777	632	0,606	6,842	43,080	6,253	219,391	467,97	174,726	8,266
2 день														
1	Фрукты (яблоки)	110	0,330	0,440	9,460	44	0,033	11,000	-	0,220	17,600	12,100	9,900	2,420
2	Жаркое по-домашнему	50/150	13,300	17,000	28,450	320	0,222	27,825	28,500	2,174	35,535	197,840	47,778	2,260
3	Кофейный напиток с молоком	200	2,500	1,800	20,500	108	0	0,260	0,05	-	53,330	39,150	6,090	0,100
4	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
5	Хлеб белый	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		19,71	19,68	80,17	578	0,308	39,085	28,55	2,924	117,165	289,69	74,268	5,63
3 день														
1	Салат из белокочанной капусты	60	0,933	3,051	5,641	54	0,018	21,684	-	1,392	25,624	18,316	9,949	0,345
2	Гуляш из говядины	50/50	9,100	12,400	10,500	190	0,030	2,440	-	0,410	7,600	128,900	17,500	1,900
3	Макароны отварные	150	5,652	4,469	28,000	175	0,087	-	21,000	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870
4	Чай с сахаром	200/15	0,200	-	13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
5	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
6	Хлеб белый	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		19,465	20,36	79,601	581	0,196	27,874	21	3,225	70,364	242,386	52,939	4,162

	4 день													
1	Фрукты (груши)	100	0,400	0,300	10,300	47	0,020	5,000	-	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
2	Салат из моркови	60	0,632	6,043	4,341	74	0,029	2,430	-	2,834	13,302	26,850	18,468	0,358
3	Котлеты рыбные	80	8,200	8,100	7,000	134	0,080	0,128	8,000	4,000	33,280	120,096	22,640	0,896
4	Пюре картофельное	150	3,282	4,657	22,027	143	0,163	25,943	25,500	0,181	46,606	97,336	32,978	1,231
5	Какао с молоком	200	3,780	0,670	21,000	105	0,200	1,330	0	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000
6	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
7	Хлеб белый	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		19,874	20,21	86,428	609	0,545	34,831	33,5	7,945	256,218	411,992	122,146	7,635
	5 день													
1	Фрукты (яблоки)	170	0,510	0,680	14,620	68	0,051	17,000	-	0,340	27,200	18,700	15,300	3,740
2	Свекла отварная (дольками) с маслом	60	0,819	6,049	4,807	77	0,011	5,462	-	2,695	20,209	23,607	12,016	0,765
3	Котлеты (биточки, щницели) рубленные из говядины	80	8,200	9,900	10,210	151	0,050	0,050	2,080	2,510	27,800	112,100	22,100	1,150
4	Рис отварной	150	3,670	4,900	28,300	172	0,045	-	39,900	0,270	4,950	82,350	27,000	0,540
5	Чай с сахаром	200/15	0,200	-	13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
6	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
7	Хлеб белый	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		16,979	21,969	93,397	630	0,218	26,262	41,98	6,42	100,829	284,857	93,416	7,242
	6 день													
1	Фрукты (груши)	100	0,400	0,300	10,300	47	0,020	5,000	-	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
2	Салат из белокочанной капусты	60	0,933	3,051	5,641	54	0,018	21,684	-	1,392	25,624	18,316	9,949	0,345
3	Пельмени отварные	180	14,800	15,000	36,000	338	0,156	2,491	21,855	1,258	34,806	191,434	26,890	2,239
4	Чай с сахаром	200/15	0,200	-	13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
5	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
6	Хлеб белый	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		19,913	18,791	87,401	601	0,255		59,02	1,805	88,1	256,9	53,98	4,447
	7 день													
1	Свекла отварная (дольками) с маслом	60	0,819	6,049	4,807	77	0,011	5,462	-	2,695	20,209	23,607	12,016	0,765
2	Говядина тушеная	60/30	7,200	11,800	1,925	143	0,068	1,155	-	3,624	12,989	192,851	24,257	2,801
3	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	3,600	7,000	29,000	193	0,292	-	41,000	0,518	27,352	180,553	104,550	3,501
4	Какао с молоком	200	3,780	0,670	21,000	105	0,200	1,330	0	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000
5	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
6	Хлеб белый	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		18,979	25,959	78,492	624	0,624	7,947	41	7,367	204,58	548,721	176,883	9,917

12 день														
1	Салат из белокочанной капусты	60	0,933	3,051	5,641	54	0,018	21,684	-	1,392	25,624	18,316	9,949	0,345
2	Сосиски отварные	100	12,000	7,600	16,000	180	0,300	-	-	0,500	33,400	182,800	19,780	2,400
3	Рис отварной	150	3,670	4,900	28,300	172	0,045	-	39,900	0,270	4,950	82,350	27,000	0,540
4	Чай с сахаром	200/15	0,200	-	13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
5	Хлеб сельский	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
6	Хлеб белый	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		20,383	15,991	85,401	568	0,424	25,434	39,900	2,767	84,644	331,566	73,729	4,332