

Утверждаю:

Директор МБОУ "СОШ

с.Какре - Елга"

Имамутдинов И. Э

Примерное двухнедельное меню для 5-11 классов МБОУ "СОШ с. Какре-Елга" на 2020-2021 учебный год.

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценн.,к	Витамины, мг							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Mg	Fe	Ca
	1 неделя													
	1 день													
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	3,6	7	29	193	0,292	0	41	0,52	180,553	104,55	3,501	27,352
	Сосиски отварные	100	12	7,6	16	180	0,3	0	0	0,5	182,8	19,78	4,2	33,4
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	21	105	0,2	1,33	0	0	111,11	25,56	2	133,33
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0,066	0	0	0,66	39	8,4	0,66	12
	Итого		23,94	15,75	95,52	620	0,858	1,33	41	1,68	513,463	158,29	10,361	206,082
	2 день													
	Жаркое из птицы	50/150	13,3	17	28,45	320	0,222	11	0	0,22	12,1	9,9	2,42	17,6
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	1,8	20,5	108	0	0,26	0,05	0	39,15	6,09	0,1	53,33
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0,066	0	0	0,66	39	8,4	0,66	12
	Итого		20,36	19,28	78,47	570	0,288	11,26	0,05	0,88	90,25	24,39	3,18	82,93
	3 день													
	Салат из белокочанной капусты	60	0,933	3,051	5,641	54	0,018	21,68	0	1,39	18,316	9,942	0,345	25,624
	Гуляш из говядины	50/50	9,1	12,4	10,5	190	0,03	2,44	0	0,41	128,9	17,5	1,9	7,6
	Макароны отварные	150	5,652	4,469	28	175	0,087	0	21	0,82	47,07	8,49	0,87	16,47
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	56	0,008	3,75	0	0,08	7,5	6,5	0,197	9,97
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0,066	0	0	0,66	39	8,4	0,66	12
	Итого		20,45	20,4	87,361	617	0,209	27,87	21	3,36	240,786	50,832	3,972	71,664
	4 день													
	Салат из моркови	60	0,632	6,043	4,341	74	0,029	2,43	0	2,83	26,85	18,468	0,358	13,302
	Сосиски отварные	100	12	7,6	16	180	0,3	0	0	0,5	182,8	19,78	4,2	33,4
	Пюре картофельное	150	3,282	4,658	22,027	143	0,163	25,94	25,5	181	97,336	32,978	1,231	46,606
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	21	105	0,2	1,33	0	0	111,11	25,56	2	133,33
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0,066	0	0	0,66	39	8,4	0,66	12
	Итого		24,25	19,45	92,888	644	0,758	29,7	25,5	185	457,096	105,186	8,449	238,638

5 день													
Гуляш из говядины	50/50	9,1	12,4	10,5	190	0,03	2,44	0	0,41	128,9	17,5	1,9	7,6
Рис отварной	150	3,67	4,9	28,3	172	0,045	0	39,9	0,27	82,35	27	0,54	4,95
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	56	0,008	3,75	0	0,08	7,5	6,5	0,197	9,97
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0,066	0	0	0,66	39	8,4	0,66	12
Итого		17,53	17,78	82,02	560	0,149	6,19	39,9	1,42	257,75	59,4	3,297	34,52
6 день													
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	10	11,18	41,01	304,7	0,31	0,06	1,8	2,09	260,56	67,01	3,1	234,3
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	56	0,008	3,75	0	0,08	7,5	6,5	0,197	9,97
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0,066	0	0	0,66	39	8,4	0,66	12
Итого		14,76	11,66	84,23	502,7	0,384	3,81	1,8	2,83	307,06	81,91	3,957	256,27
2 неделя													
1 день													
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	3,6	7	29	193	0,292	0	41	0,52	180,553	104,55	3,501	27,352
Гуляш из говядины	50/50	9,1	12,4	10,5	190	0,03	2,44	0	0,41	128,9	17,5	1,9	7,6
Какао с молоком	200	3,78	0,67	21	105	0,2	1,33	0	0	111,11	25,56	2	133,33
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0,066	0	0	0,66	39	8,4	0,66	12
Итого		21,04	20,55	90,02	630	0,588	3,77	41	1,59	459,563	156,01	8,061	180,282
2 день													
Плов с птицы	50/150	14	19,5	42	400	0,064	0,62	34,27	5,8	204	40,6	1,87	22
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	56	0,008	3,75	0	0,08	7,5	6,5	0,197	9,97
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0,066	0	0	0,66	39	8,4	0,66	12
Итого		18,76	19,98	85,22	598	0,138	4,37	34,27	6,53	250,5	55,5	2,727	43,97
3 день													
Салат из белокочанной капусты	60	0,933	3,051	5,641	54	0,018	21,68	0	1,39	18,316	9,942	0,345	25,624
Рыба тушеная	75	8,2	8,5	7	137,3	0,09	0,06	7,23	0,04	55,08	20,84	0,19	64,6
Пюре картофельное	150	3,282	4,658	22,027	143	0,163	25,94	25,5	181	97,336	32,978	1,231	46,606
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	56	0,008	3,75	0	0,08	7,5	6,5	0,197	9,97
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0,066	0	0	0,66	39	8,4	0,66	12
Итого		17,18	16,69	77,888	532,3	0,345	51,44	32,73	183	217,232	78,66	2,623	158,8

	<u>4 день</u>													
	Салат из моркови	60	0,632	6,043	4,341	74	0,029	2,43	0	2,83	26,85	18,468	0,358	13,302
	Сосиски отварные	100	12	7,6	16	180	0,3	0	0	0,5	182,8	19,78	4,2	33,4
	Макароны отварные	150	5,652	4,469	28	175	0,087	0	21	0,82	47,07	8,49	0,87	16,47
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	1,8	20,5	108	0	0,26	0,05	0	39,15	6,09	0,1	53,33
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0,066	0	0	0,66	39	8,4	0,66	12
	Итого		25,34	20,39	98,361	679	0,482	2,69	21,05	4,81	334,87	61,228	6,188	128,502
	<u>5 день</u>													
	Свекла отварная с маслом	60	0,819	6,049	4,807	77	0,011	5,462	0	2,7	23,607	12,016	0,765	20,209
	Запеканка картофельная с мясом и с маслом	180/5	12,6	13	9,2	204	0,213	35,56	20	5,03	109,806	41,551	1,7	27,951
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	56	0,008	3,75	0	0,08	7,5	6,5	0,197	9,97
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0,066	0	0	0,66	39	8,4	0,66	12
	Итого		18,18	19,53	57,227	479	0,298	44,77	20	8,46	179,913	68,467	3,322	70,13
	<u>6 день</u>													
	Сосиски отварные	100	12	7,6	16	180	0,3	0	0	0,5	182,8	19,78	4,2	33,4
	Рис отварной	150	3,67	4,9	28,3	172	0,045	0	39,9	0,27	82,35	27	0,54	4,95
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,7	56	0,008	3,75	0	0,08	7,5	6,5	0,197	9,97
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0,066	0	0	0,66	39	8,4	0,66	12
	Итого		20,43	12,98	87,52	550	0,419	3,75	39,9	1,51	311,65	61,68	5,597	60,32

Завхоз :

Арсланова А.Р.