

Согласовано:

Руководитель филиала:

Антонникова Л.Б.

Утверждаю:

Директор МБОУ «Любовниковская СШ»

Рузлева М.Н.



Меню и пищевая ценность блюд в
«Каргашинской ОШ»- филиале МБОУ «Любовниковская
СШ» в 1-4 классах

1	Понедельник (1 неделя) (1-4)														
№/№	Обед	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Эн.ц. кал	Са	Мg	Р	Fe	В1	С	А	Е	Рец.
1	Суп с крупой с мясом кур	250/15	7,5	5.7	12.3	147	13	21	96,93	0,7	0.11	1.99	0	2.36	212
2	Макароны отварные	170	49.58	1.18	33.12	145	54.3	12.8	0.3	0.03	0.01	3.46	0.05	0.1	417
3	Фрикадельки тушеные с овощами	80	12.44	9.24	12.56	183	35	25.7	133	1.2	0.08	0.12	23	0.65	608
4	Кисель	200	0.20	0	32.6	132	18	0	4	0.6	0	0	0	0	874
5	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	21	95	19	78	24.5	1.3	0.1	0	0	0	ПР
6	Хлеб пшеничный	20	3	1.2	19.9	104.8	14.8	26	87.2	1.1	0.06	0	0	0	ПР
	Итого:		76.02	17.82	131.48	806.8	154.10	163.5	345.93	4.93	0.36	5.5	23.05	3.11	

Вторник (1 неделя) (1-4)

№/№	Обед	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Эн.ц. кал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	Рец.
1	Щи из свежей капусты с мясом кур	250/15	3	2.44	13.4	102.64	65	4	62	0.8	0.06	21	0	2.3	196
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.09	38.6	243.7	14.82	203.9	135.8	4.56	0.21	0	0	0.61	302
3	Котлеты	80	20.49	11.16	2.57	212.25	24.92	46.4	22.73	21.42	0.31	39.21	0	0.18	411-454
4	Коф.напиток с молоком	200	3.2	2.8	16.7	97	105.86	12.18	90	0.11	0.03	0.52	0.01	0	272
5	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	21	95	19	78	24.5	1.3	0.1	0	0	0	ПР
6	Хлеб пшеничный	20	3	1.2	19.9	104.8	14.8	26	87.2	1.1	0.06	0	0	0	ПР
	Итого:		41.59	24.19	112.17	855.39	244.4	370.48	422.23	29.29	0.77	60.73	0.01	3.09	

№/№	<u>Обед</u>	Масса порции (г)	Среда (1 неделя) (1-4)											Рец.	
			Б	Ж	У	Эн.ц. кал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A		E
1	Борщ из свежей с мясом кур	250/15	3.04	9.44	15.54	131.8	67	31	48.8	1.3	0.12	11	0.24	1.53	184
2	Плов из мяса птицы	210	20.3	17	35.6	377	45.1	47.5	199.3	2.19	0.06	1.01	48	1.66	304
3	Компот	200	0.04	0	24.7	94.2	6.4	0	6	0.18	0.01	1.08	0	0.4	868
4	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	21	95	19	78	24.5	1.3	0.1	0	0	0	ПР
5	Хлеб пшеничный	20	3	1.2	19.9	104.8	14.8	26	87.2	1.1	0.06	0	0	0	ПР
	<u>Итого</u>		29.68	28.14	116.74	802.8	242.3	182.5	365.8	6.07	0.35	13.09	48.24	3.59	

Четверг (1 неделя) (1-4)															
№/№	Обед	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Эн.ц. кал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	Рец.
1	Суп гороховый с мяс.кур	250/15	11.04	7.58	28.65	143.2	65.6	38	87.2	1	0.23	12	0	0	210
2	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.4	137.2	36.9	27.7	86.6	1.01	0.14	18.17	25.5	0.2	694
3	Рыба тушеная с овощами	80	7.65	1.01	3.18	52.5	12.8	10	84.2	0.5	0.05	0.96	3.75	0.5	244
4	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	116.19	9.90	1.4	2.8	0.03	0	0	0	0	943
5	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	21	95	19	78	24.5	1.3	0.1	0	0	0	ПР
6	Хлеб пшеничный	20	3	1.2	19.9	104.8	14.8	26	87.2	1.1	0.06	0	0	0	ПР
	Фрукт свежий	100	0.4	0.4	0.4	56.4	22.8	14.4	19.2	2.76	0.024	6	0	2.4	71
	Итого:		28.52	15.51	108.53	705.09	181.8	195.5	307.5	6.38	0.604	37.13	29.25	3.1	

Пятница (1 неделя) (1-4)

№/№	<u>Обед</u>	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Эн.ц. кал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	Рец.
1	Суп из овощей с мясом кур	250/15	3	2.44	13.4	102.6	65	4	86.8	0.8	0.14	21	0	0	191
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.09	38.6	243.7	14.82	203.9	135.8	4.56	0.21	0	0	0.61	302
3	Печень тушёная в соусе	80	20.49	11.16	2.57	212.25	24.92	46.4	22.73	21.42	0.31	39.21	0	0.18	411
4	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	116.19	9.90	1.4	2.8	0.03	0	0	0	0	943
5	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	21	95	19	78	24.5	1.3	0.1	0	0	0	ПР
6	Хлеб пшеничный	20	3	1.2	19.9	104.8	14.8	26	87.2	1.1	0.06	0	0	0	ПР
	Итого:		38.46	10.25	110.47	758.35	148.44	372.3	359.83	29.21	0.82	60.21	0	0.79	

ПОНЕДЕЛЬНИК (2 неделя) (1-4)															
<i>№/№</i>	Обед	<i>Масса порции (г)</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн.ц. кал</i>	<i>Са</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	<i>B1</i>	<i>C</i>	<i>A</i>	<i>E</i>	<i>Рец.</i>
<i>1</i>	<i>Суп с крупой с мясом кур</i>	<i>250/15</i>	<i>7.5</i>	<i>5.7</i>	<i>12.3</i>	<i>147</i>	<i>13</i>	<i>21</i>	<i>96.93</i>	<i>0.7</i>	<i>0.11</i>	<i>1.99</i>	<i>0</i>	<i>2.36</i>	<i>212</i>
<i>2</i>	<i>Макароны отварные</i>	<i>170</i>	<i>49.58</i>	<i>1.18</i>	<i>33.12</i>	<i>145</i>	<i>54.3</i>	<i>12.8</i>	<i>0.3</i>	<i>0.03</i>	<i>0.01</i>	<i>3.46</i>	<i>0.05</i>	<i>0.1</i>	<i>417</i>
<i>3</i>	<i>Котлеты</i>	<i>80</i>	<i>12.44</i>	<i>9.24</i>	<i>12.56</i>	<i>183</i>	<i>35</i>	<i>25.7</i>	<i>133</i>	<i>1.2</i>	<i>0.08</i>	<i>0.12</i>	<i>23</i>	<i>0.65</i>	<i>608</i>
<i>4</i>	<i>Кисель</i>	<i>200</i>	<i>0.20</i>	<i>0</i>	<i>32.6</i>	<i>132</i>	<i>18</i>	<i>0</i>	<i>4</i>	<i>0.6</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>874</i>
<i>5</i>	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>50</i>	<i>3.3</i>	<i>0.5</i>	<i>21</i>	<i>95</i>	<i>19</i>	<i>78</i>	<i>24.5</i>	<i>1.3</i>	<i>0.1</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>ПР</i>
<i>6</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20</i>	<i>3</i>	<i>1.2</i>	<i>19.9</i>	<i>104.8</i>	<i>14.8</i>	<i>26</i>	<i>87.2</i>	<i>1.1</i>	<i>0.06</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>ПР</i>
	<i>Итого:</i>		<i>76.02</i>	<i>17.82</i>	<i>131.48</i>	<i>806.8</i>	<i>154.10</i>	<i>163.5</i>	<i>345.93</i>	<i>4.93</i>	<i>0.36</i>	<i>5.57</i>	<i>23.05</i>	<i>3.11</i>	

ВТОРНИК (2 неделя) (1-4)															
№/№	Обед	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Эн.ц. кал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	Рец.
1	Щи из свежей капусты с мясом кур	250/15	3	2.44	13.4	102,64	65	4	62	0.8	0.06	21	0	2.3	196
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.09	38.6	243.7	14.82	203.9	135.8	4.56	0.21	0	0	0.61	302
3	Гуляш из свинины	80	20.49	11.16	2.57	212.25	24.92	46.4	22.73	21.42	0.31	39.21	0	0.18	411-454
4	Коф.напиток с молоком	200	3.2	2.8	16.7	97	105.86	12.18	90	0.11	0.03	0.52	0.01	0	272
5	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	21	95	19	78	24.5	1.3	0.1	0	0	0	ПР
6	Хлеб пшеничный	20	3	1.2	19.9	104.8	14.8	26	87.2	1.1	0.06	0	0	0	ПР
	Итого:		41.59	24.19	112.17	855.39	244.4	370.48	422.23	29.29	0.77	60.73	0.01	3.09	

		СРЕДА (2 неделя) (1-4)													
<u>№/№</u>	<u>Обед</u>	<i>Масса порции (г)</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн.ц. кал</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	<i>B1</i>	<i>C</i>	<i>A</i>	<i>E</i>	<i>Рец.</i>
1	<i>Суп из овощей с мясом кур</i>	<i>250/15</i>	<i>3</i>	<i>2.44</i>	<i>13.4</i>	<i>102,6</i>	<i>65</i>	<i>4</i>	<i>86,8</i>	<i>0,8</i>	<i>0.14</i>	<i>21</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>191</i>
2	<i>Рис отварной рассыпчатый</i>	<i>150</i>	<i>8.6</i>	<i>6.09</i>	<i>38.6</i>	<i>243.7</i>	<i>14.82</i>	<i>203.9</i>	<i>135.8</i>	<i>4.56</i>	<i>0.21</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0.61</i>	<i>302</i>
3	<i>Печень тушёная в соусе</i>	<i>80</i>	<i>20.49</i>	<i>11.16</i>	<i>2.57</i>	<i>212.25</i>	<i>24.92</i>	<i>46.4</i>	<i>22.73</i>	<i>21.42</i>	<i>0.31</i>	<i>39.21</i>	<i>0</i>	<i>0.18</i>	<i>411</i>
4	<i>Чай с сахаром</i>	<i>200</i>	<i>0.07</i>	<i>0.02</i>	<i>15</i>	<i>116.19</i>	<i>9.90</i>	<i>1.4</i>	<i>2.8</i>	<i>0.03</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>943</i>
5	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>50</i>	<i>3.3</i>	<i>0.5</i>	<i>21</i>	<i>95</i>	<i>19</i>	<i>78</i>	<i>24.5</i>	<i>1.3</i>	<i>0.1</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>ПР</i>
6	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>20</i>	<i>3</i>	<i>1.2</i>	<i>19.9</i>	<i>104.8</i>	<i>14.8</i>	<i>26</i>	<i>87.2</i>	<i>1.1</i>	<i>0.06</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>ПР</i>
	<u>Итого</u>		<i>38.46</i>	<i>21.41</i>	<i>110.47</i>	<i>879.94</i>	<i>148.44</i>	<i>359.7</i>	<i>359.83</i>	<i>29.21</i>	<i>0.82</i>	<i>60.21</i>	<i>0</i>	<i>0.79</i>	

ПЯТНИЦА (2 неделя) (1-4)															
№/№	<u>Обед</u>	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Эн.ц. кал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	Рец.
1	Борщ из свежей капусты с мясом кур	250/15	3.04	9.44	15.54	131.8	67	31	48.8	1.3	0.12	11	0.24	1.53	184
2	Плов из мяса птицы	210	20.3	17	35.6	377	45.1	47.5	199.3	2.19	0.06	1.01	48	1.66	304
3	Компот	200	0.04	0	24.7	94.2	6.4	0	6	0.18	0.01	1.08	0	0.4	868
4	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	21	95	19	78	24.5	1.3	0.1	0	0	0	ПР
5	Хлеб пшеничный	20	3	1.2	19.9	104.8	14.8	26	87.2	1.1	0.06	0	0	0	ПР
	Итого:		29.68	28.14	116.74	802.8	152.3	182.5	365.8	6.07	0.35	13.09	48.24	3.59	

