

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 5-9 классах

		Понедельник (1неделя) (5-9)													
№/ №	Завтрак	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Эн.ц. кал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	Рец.
1	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	116.19	9.90	1.4	2.8	0.03	0	0	0	0	943
2	Сушка	20	3	3.9	29.8	166.8	11.6	8	36	0.8	0	0	4.4	0	
	Обед														
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	221
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 тушёные 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:		79.09	21.74	176.28	1089.79	175.6	172.9	384.73	5.76	0.36	6.2	27.4	3.11	

		Вторник (1 неделя) (5-9)													
№ / №	<u>Завтрак</u>	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Эн.ц. кал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	Рец.
1	<u>Чай с сахаром</u>	200	0.07	0.02	15	116,19	9.9	1.4	2.8	0.03	0	0	0	0	943
2	<u>Печенье</u>	20	1.18	0.94	15	73.2	0	0	0	0	0	0	0	0	603
<u>Обед</u>															
1	<u>Щи из свежей капусты с мясом кур</u>	250/15	3	2.44	13.4	102.64	65	4	62	0,8	0,06	21	0	2.3	196
2	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u>	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	<u>Котлеты</u>	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	<u>Коф.напиток с молоком</u>	200	3.52	3.72	25.49	145.2	122	14	90	0.5	0.04	1.3	0.01	0	272
5	<u>Хлеб ржаной</u>	50	3.3	0.5	21	95	19	78	24.5	1.3	0.1	0	0	0	ПР
6	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	3	1.2	19.9	104.8	14.8	26	87.2	1.1	0.06	0	0	0	ПР
	<u>Итого:</u>		46.16	26.07	150.96	1092.98	270.44	373.7	425.03	29.71	0.78	61.51	0.01	3.09	

		Среда (1 неделя) (5-9)													
№/№	<u>Завтрак</u>	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Эн.ц. кал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	Рец.
1	<u>Чай с сахаром</u>	200	0.07	0.02	15	116,19	9.9	1.4	2.8	0.03	0	0	0	0	943
2	<u>Печенье</u>	20	1.18	0.94	15	73.2	0	0	0	0	0	0	0	0	603
<u>Обед</u>															
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:		30.93	29.1	146.74	992.19	162.2	183.9	368.6	6.1	0.29	13.09	48.24	3.59	

Четверг (1 неделя) (5-9)															
№/№	Завтрак	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Эн.ц. кал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	Рец.
1	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	116.19	9.9	1.24	2.8	0.03	0	0	0	0	943
2	Сушка	20	3	3.9	29.8	166.8	11.6	8	36	0.8	0	0	4.4	0	603
	Обед														
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
	Итого:		31.19	19.03	152.93	931.88	180.5	190.34	411.3	5.77	0.58	31.13	33.65	0.7	

		Пятница (1 неделя) (5-9)													
№/№	<u>Завтрак</u>	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Эн.ц. кал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	Рец.
1	<u>Чай с сахаром</u>	200	0.07	0.02	15	116.19	9.9	1.4	2.8	0.03	0	0	0	0	943
2	<u>Печенье</u>	20	1,18	0.94	15	73.2	0	0	0	0	0	0	0	0	603
<u>Обед</u>															
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
	<i>Итого:</i>		39.71	22.37	140.47	1063.93	158.34	361.10	362.63	29.24	0.82	60.21	0	0.79	

ВТОРНИК (2 неделя) (5-9)															
№ / №	<u>Завтрак</u>	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Эн.ц. кал	Са	Мg	Р	Fe	В1	С	А	Е	Рец.
1	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	116.19	9.90	1.4	2.8	0.03	0	0	0	0	943
2	Печенье	20	1.18	0.94	15	73.2	0	0	0	0	0	0	0	0	603
<u>Обед</u>															
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:		42.84	25.15	142.17	1044.78	254.3	371.8	425.03	29.32	0.77	60.73	0.01	3.09	

		СРЕДА (2 неделя) (5-9)													
№/№	<u>Завтрак</u>	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Эн.ц. кал	Са	Mg	P	Fe	B1	С	А	Е	Рец.
1	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	116.19	9.90	1.4	2.8	0.03	0	0	0	0	943
2	Печенье	20	1.18	0.94	15	73.2	0	0	0	0	0	0	0	0	603
<u>Обед</u>															
1	Суп из овощей с мясом кур	250/15	3	2.44	13.4	102.6	65	4	86.6	0.8	0.14	21	0	0	191
2	Рис отварной рассыпчатый	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
	<i>Итого:</i>		39.7	22.37	140.47	1064.64	158.34	361.1	362.43	29.24	0.82	60.21	0	0.79	

		ЧЕТВЕРГ (2 неделя) (5-9)													
№/№	Завтрак	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Эн.ц. кал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	Рец.
1	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	116.19	9.90	1.4	2.8	0.03	0	0	0	0	943
2	Сушка	20	3	3.9	29.8	166.8	11.6	8	36	0.8	0	0	4.4	0	
	Обед														
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
	Итого:		31.14	19.03	152.93	932.59	180.5	190.5	411.3	5.77	0.58	31.13	13.65	0.7	

		ПЯТНИЦА (2 неделя) (5-9)													
<i>№/№</i>	<u>Завтрак</u>	<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>
1	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	116.19	9.90	1.4	2.8	0.03	0	0	0	0	943
2	Печенье	20	1.18	0.94	15	73.2	0	0	0	0	0	0	0	0	603
	<u>Обед</u>														
1	Борщ 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:		30.93	29.1	146.74	992.19	162.2	183.9	368.6	6.1	0.35	13.09	48.24	3.59	

