

«Утверждаю» :

Согласовано:

Руководитель филиала:

Антонникова Л.Б.



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	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	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	80/30	12.44	9.24	12.56	183	35	25.7	133	1.2	0.08	0.12	23	0.65	608
4	Салат из вареной свеклы	60	14.2	60.8	83.6	939	0.01	1.9	0	2.3	31.65	36.8	18.82	1.2	33
5	Кисель	200/20	0.20	0	32.6	132	18	0	4	0.6	0	0	0	0	874
6	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3.3	0.5	21	95	19	78	24.5	1.3	0.1	0	0	0	ПР
7	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	1.2	19.9	104.8	14.8	26	87.2	1.1	0.06	0	0	0	ПР
	Итого:		90.22	78.62	215.08	816.19	154.11	165.4	214.26	7.23	32.01	42.37	41.87	6.91	

№/№	Обед	Масса порции (г)	Вторник (1 неделя) (1-4)											Рец.	
			Б	Ж	У	Эн.ц. кал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A		E
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	Салат витаминный	100	1.14	10.1	10.6	140	8.4	12	15	0.54	0.03	14.9	0	2.4	71
4	Котлеты	90	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
5	Какао	200/20	3.52	3.72	25.49	145.2	122	14	90	0.5	0.04	1.3	0.01	0	959
6	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3.3	0.5	21	95	19	78	24.5	1.3	0.1	0	0	0	ПР
7	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	1.2	19.9	104.8	14.8	26	87.2	1.1	0.06	0	0	0	ПР
	Итого:		43.05	35.21	131.56	1043.59	268.94	384.3	437.23	30.27	0.81	76.41	0.01	5.49	

№/№	<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	Салат из моркови с раст. маслом	100	0.81	5.06	5.32	60	43.1	31.7	17.2	0.59	0.03	38.3	0.2	4.52	3
4	Компот	200/20	0.04	0	24.7	94.2	6.4	0	6	0.18	0.01	1.08	0	0.4	868
5	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3.3	0.5	21	95	19	78	24.5	1.3	0.1	0	0	0	ПР
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	1.2	19.9	104.8	14.8	26	87.2	1.1	0.06	0	0	0	ПР
	Итого		30.49	33.2	122.06	862.8	195.4	228.6	383	6.66	0.38	51.39	48.44	8.11	

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 говядиной	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	100	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	Салат из вареной свеклы	60	14.2	60.8	83.6	939	0.01	1.9	0	2.3	31.65	36.8	18.82	1.2	33
5	Чай с сахаром	200/20	0.07	0.02	15	116.19	9.90	1.4	2.8	0.03	0	0	0	0	943
6	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3.3	0.5	21	95	19	78	24.5	1.3	0.1	0	0	0	ПР
7	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	1.2	19.9	104.8	14.8	26	87.2	1.1	0.06	0	0	0	ПР
	Фрукт свежий (эконом.)	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:		42.72	76.31	192.13	799.19	181.81	197.4	391.7	10	32.25	73.93	48.07	4.3	

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	Салат витаминный	100	1.14	10.1	10.6	140	8.4	12	15	0.54	0.03	14.9	0	2.4	71
4	Печень тушёная в соусе	80/30	20.49	11.16	2.57	212.25	24.92	46.4	22.73	21.42	0.31	39.21	0	0.18	411
5	Чай с сахаром	200/20	0.07	0.02	15	116.19	9.90	1.4	2.8	0.03	0	0	0	0	943
6	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3.3	0.5	21	95	19	78	24.5	1.3	0.1	0	0	0	ПР
7	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	1.2	19.9	104.8	14.8	26	87.2	1.1	0.06	0	0	0	ПР
	Итого:		39,89	27.5	118.83	967.84	156.84	317.7	374.83	29.75	0.85	75.11	0	3.19	

ПОНЕДЕЛЬНИК (2 неделя) (1-4)															
№/№	Обед	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Эн.ц. кал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	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	Котлеты	90	12.44	9.24	12.56	183	35	25.7	133	1.2	0.08	0.12	23	0.65	608
4	Салат из вареной свеклы	60	14.2	60.8	83.6	939	0.01	1.9	0	2.3	31.65	36.8	18.82	1.2	33
5	Кисель	200/20	0.20	0	32.6	132	18	0	4	0.6	0	0	0	0	874
6	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3.3	0.5	21	95	19	78	24.5	1.3	0.1	0	0	0	ПР
7	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	1.2	19.9	104.8	14.8	26	87.2	1.1	0.06	0	0	0	ПР
	Итого:		90.22	78.62	215.08	816.19	154.11	165.4	214.26	7.23	32.01	42.37	41.89	6.91	

№/№	Обед	Масса порции (г)	ВТОРНИК (2 неделя) (1-4)											Рец.	
			Б	Ж	У	Эн.ц. кал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A		E
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	Салат витаминный	100	1.14	10.1	10.6	140	8.4	12	15	0.54	0.03	14.9	0	2.4	71
4	Гуляш из свинины	80/30	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
5	Какао	200/20	3.52	3.72	25.49	145.2	122	14	90	0.5	0.04	1.3	0.01	0	959
6	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3.3	0.5	21	95	19	78	24.5	1.3	0.1	0	0	0	ПР
7	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	1.2	19.9	104.8	14.8	26	87.2	1.1	0.06	0	0	0	ПР
	Итого:		43.05	35.21	131.56	1043.59	268.94	384.3	437.23	30.27	0.81	76.41	0.01	5.49	

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>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	<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>Салат из свежих овощей</i>	<i>100</i>	<i>1.43</i>	<i>6.09</i>	<i>8.36</i>	<i>93.3</i>	<i>8.4</i>	<i>12</i>	<i>15</i>	<i>0.54</i>	<i>0.03</i>	<i>14.9</i>	<i>0</i>	<i>2.4</i>	<i>33</i>
4	<i>Печень тушёная в соусе</i>	<i>80/30</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>
5	<i>Чай с сахаром</i>	<i>200/20</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>
6	<i>Хлеб ржаной витаминизированный</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>
7	<i>Хлеб пшеничный витаминизированный</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>39.89</i>	<i>27.5</i>	<i>118,83</i>	<i>967,84</i>	<i>156,84</i>	<i>317,70</i>	<i>374,83</i>	<i>29.75</i>	<i>0.85</i>	<i>75.11</i>	<i>0</i>	<i>3.19</i>	

ЧЕТВЕРГ(2 неделя) (1-4)															
№/№	Обед	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Эн.ц. кал	Са	Mg	P	Fe	B1	С	А	Е	Рец.
1	Суп гороховый с говядиной	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	100	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	Салат из вареной свеклы	60	14.2	60.8	83.6	939	0.01	1.9	0	2.3	31.65	36.8	18.82	1.2	33
5	Чай с сахаром	200/20	0.07	0.02	15	116.19	9.90	1.4	2.8	0.03	0	0	0	0	943
6	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3.3	0.5	21	95	19	78	24.5	1.3	0.1	0	0	0	ПР
7	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	1.2	19.9	104.8	14.8	26	87.2	1.1	0.06	0	0	0	ПР
	Фрукт свежий (эконом.)	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:		42.72	76.31	192.13	799.19	181.81	197.40	391.7	10	32.25	73.93	48.07	4.3	

№/№	<u>Обед</u>	Масса порции (г)	ПЯТНИЦА (2 неделя) (1-4)											Рец.	
			Б	Ж	У	Эн.ц. кал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A		E
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	Салат из моркови с раст. маслом	100	0.81	5.06	5.32	60	43.1	31.7	17.2	0.59	0.03	38.3	0.2	4.52	3
4	Компот	200/20	0.04	0	24.7	94.2	6.4	0	6	0.18	0.01	1.08	0	0.4	868
5	Хлеб ржаной витаминизированный	50	3.3	0.5	21	95	19	78	24.5	1.3	0.1	0	0	0	ПР
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	1.2	19.9	104.8	14.8	26	87.2	1.1	0.06	0	0	0	ПР
	Итого:		30.49	33.2	122.06	862.8	195.4	228.6	383	6.66	0.38	51.39	48.44	8.11	