

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**

		<b>Понедельник (1неделя) (5-9)</b>													
№/ №	Завтрак	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Эн.ц. кал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	Рец.
1	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
2	Печенье	20	3	3.9	29.8	166.8	11.6	8	36	0.8	0	0	4.4	0	
3	Каша молочная овсяная	250	10.2	12.3	44.5	330	171.6	84.3	0.2	2.08	0.25	0.63	0	0	302
	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	80/30	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:		103.4 9	94.84	304.38	1429.18	347.25	259.1	253.26	10.14	32.26	43	46.27	6.91	

№ / №	<u>Завтрак</u>	Масса порции (г)	<b>Вторник (1 неделя)</b>				<b>(5-9)</b>							Рец.	
			Б	Ж	У	Эн.ц. кал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A		E
1	<u>Чай с сахаром</u>	200/20	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
3	<u>Каша рисовая молочная</u>	250	9.2	12.8	44.3	329	267.2	48.8	0	0.63	0.1	1.18	0	0	311
	<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>Салат витаминный</u>	100	1.14	10.1	10.6	140	8.4	12	15	0.54	0.03	14.9	0	2.4	71
4	<u>Котлеты</u>	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	<u>Какао</u>	200/20	3.52	3.72	25.49	145.2	122	14	90	0.5	0.04	1.3	0.01	0	959
6	<u>Хлеб ржаной витаминизированный</u>	50	3.3	0.5	21	95	19	78	24.5	1.3	0.1	0	0	0	ПР
7	<u>Хлеб пшеничный витаминизированный</u>	20	3	1.2	19.9	104.8	14.8	26	87.2	1.1	0.06	0	0	0	ПР
	<b><u>Итого:</u></b>		53.50	48.97	205.86	1561.98	546.04	434.5	440.03	30.88	0.91	77.59	0.01	5.49	

№/№	<u>Завтрак</u>	Масса порции (г)	Среда (1 неделя)					(5-9)								Рец.
			Б	Ж	У	Эн.ц. кал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E		
1	<u>Чай с сахаром</u>	200/20	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	603		
3	<u>Каша манная молочная</u>	210	4.52	4.07	35.4	197	10.7	7.9	38.6	0.47	0.04	0	20	0	168	
	<u>Обед</u>															
1	<u>Борщ из свежей капусты с мясом кур</u>	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	<u>Плов из мяса птицы</u>	210	20.3	17	35.6	377	45.1	47.5	199.3	2.19	0.06	1.01	48	1.66	304	
3	<u>Салат из моркови с раст. маслом</u>	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	<u>Компот</u>	200/20	0.04	0	24.7	94.2	6.4	0	6	0.18	0.01	1.08	0	0.4	868	
5	<u>Хлеб ржаной витаминизированный</u>	50	3.3	0.5	21	95	19	78	24.5	1.3	0.1	0	0	0	ПР	
6	<u>Хлеб пшеничный витаминизированный</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>		36.26	38.23	187.46	1249.19	216	237.9	424.4	7.16	0.42	51.39	68.44	8.11		

<b>Четверг (1 неделя) (5-9)</b>															
№/№	Завтрак	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Эн.ц. кал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	Рец.
1	Чай с сахаром	200/20	0.07	0.02	15	116.19	9.9	1.24	2.8	0.03	0	0	0	0	943
2	Печенье	20	3	3.9	29.8	166.8	11.6	8	36	0.8	0	0	4.4	0	603
3	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.8	145.2	161.6	24.14	137.9	0.51	0.09	0.91	30.6	0	93
<b>Обед</b>															
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
<b>Итого:</b>															
			51.54	85.44	255.73	1227.38	364.91	230.94	568.4	11.34	32.34	74.84	83.07	4.3	

№/№	Пятница (1 неделя) (5-9)														Рец.
	<u>Завтрак</u>	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Эн.ц. кал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	
1	<u>Чай с сахаром</u>	200/20	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
3	<u>Каша пшённая молочная</u>	200	5.8	5.48	18.57	146.8	161.9	29.6	155.7	0.54	0.11	0.91	30.6	0	94
	<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	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
	<b>Итого:</b>		46.94	33.94	167.4	1304.03	328.64	402.7	533.33	30.32	0.96	76.02	30.6	3.19	

-															
ПОНЕДЕЛЬНИК (2 неделя) (5-9)															
№/№	Завтрак	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Эн.ц. кал	Са	Mg	P	Fe	B1	С А	А	Е	Рец.
1	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
2	Печенье	20	3	3.9	29.8	166.8	11.6	8	36	0.8	0	0	4.4	0	
3	Каша молочная овсяная	250	10.2	12.3	44.5	330	171.6	84.3	0.2	2.08	0.25	0.63	0	0	302
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	212
2	Макароньы 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:															
			103.49	94.84	304.38	1429.18	347.21	259.1	253.26	10.14	32.26	43	46.27	6.91	

		<b>ВТОРНИК (2 неделя) (5-9)</b>													
№ / №	<u>Завтрак</u>	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Эн.ц. кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	Рец.
1	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
2	Печенье	20	1.18	0.94	15	73.2	0	0	0	0	0	0	0	0	603
3	Каша рисовая молочная	250	9.2	12.8	44.3	329	267.2	48.8	0	0.63	0.1	1.18	0	0	311
<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	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
<i>Итого:</i>			53.5	48.97	205.86	1561.98	546.04	434.5	440.03	30.88	0.91	77.59	0.01	5.49	



		СРЕДА ( 2 неделя) (5-9)													
№/№	<b><u>Завтрак</u></b>	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Эн.ц. кал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	Рец.
1	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
2	Печенье	20	1.18	0.94	15	73.2	0	0	0	0	0	0	0	0	603
3	Каша пшеничная молочная	200	5.8	5.48	18.57	146.8	161.9	29.6	155.7	0.54	0.11	0.91	30.6		94
<b><u>Обед</u></b>															
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	Салат из свежих овощей	100	1.43	6.09	8.36	93.3	8.4	12	15	0.54	0.03	14.9	0	2.4	33
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
	<b>Итого:</b>		46.94	33.94	167.4	1304.03	328.64	402.7	533.33	30.32	0.96	76.02	30.6	3.19	

<b>ЧЕТВЕРГ (2 неделя) (5-9)</b>															
№/№	Завтрак	Масса порции (г)	Б	Ж	У	Эн.ц. кал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	Рец.
1	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
2	Печенье	20	3	3.9	29.8	166.8	11.6	8	36	0.8	0	0	4.4	0	
3	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.8	145.2	161.6	24.14	137.9	0.51	0.09	0.91	30.60		93
	Обед														
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	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:		51.54	85.44	255.73	1227.38	364.91	230.94	568.4	11.34	32.34	74.84	83.07	4.3	

№/№	<u><b>Завтрак</b></u>	Масса порции (г)	<b>ПЯТНИЦА (2 неделя)</b>			<b>(5-9)</b>									Рец.
			Б	Ж	У	Эн.ц. кал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	
1	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
2	Печенье	20	1.18	0.94	15	73.2	0	0	0	0	0	0	0	0	603
3	Каша манная молочная	210	4.52	4.07	35.4	197	10.7	7.9	38.6	0.47	0.04		20		168
	<u><b>Обед</b></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	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
	<b>Итого:</b>		<b>36.26</b>	<b>38.23</b>	<b>187.46</b>	<b>1249.19</b>	<b>216</b>	<b>237.9</b>	<b>424.4</b>	<b>7.16</b>	<b>0.42</b>	<b>51.39</b>	<b>68.44</b>	<b>8.11</b>	

