

МЕНЮ
МБОУ СОШ с Владимировка



Наименование блюда	масса порции с 7 до 11л	Пищевые и вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества.					
		Б	Ж	У		Калл	В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg
Обед (понедельник)														
Рассольник	1\250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	0	0	0	26,45	71,95	25,9	0,98
Гарнир Манароны отварные	1\180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104	0	24	0,1	0,975	14,135	55,095	9,826	0,997
Гуляш из тушеной	1\80	14,504	14,883	3,738	207,23	0,077	4,6	0	1,746	0	15,4	152,89	22,22	2,315
Салат из капусты с морковью	1\60	0,6	2,18	25,85	145	0,72	0,08	5	1,15	21,1	55,6	0,4	0,8	18,2
Компот из сухофруктов	1\200	0,78	0,06	20,12	85,3	0,02	0,8	0	1,1		32	29,2	21	0,67
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Итого		32,625	29,715	134,086	924,19	0,409	31,71	24	49,04	1,875	142,785	386,705	105,56	6,329
Обед (вторник)														
Щи из свежей капусты	1\250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8
Окорочка тушеная	1\80	18,5	9,5	0,8	170,8	0,03	1	0,02	0,11	0,03	15	130	30	1,2
Рис отварной	1\180	4,466	5,705	46,711	256,053	0,051	0	28	0	0,322	9,204	97,106	31,649	0,664
Салат "Винегрет"	1\60	1,233	4,139	6,355	68,08	0,048	7,85		1,888		17,92	36,89	16,26	0,647
Чай с молоком	1\200	6,03	1,28	21,04	165,5	0,08	1,14	32,56	0	0	198,53	171,83	28,83	0,31
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Итого		39,996	24,465	159,801	971,95	1,061	21,28	66,7	1,44	24,122	348,724	621,736	147,98	22,424
Обед (среда)														
Суп гороховый	1\250	6,03	1,28	21,04	165,5	0,08	1,14	38,25	0	0	198,53	171,83	28,83	0,31
Сосиска в подливе	1\40	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45	0	0	0	37,37	27,61	15,16	0,51
Пшенная каша	1\180	11,5	3,3	66,5	342	28		0,3	2	0,975	2,7	0,7	21	15
Салат и свеклы с чесноком	1\60	0,8	1,9	3,9	36	0,03	0,05	3,7	0	2,7	13	25	10	0,4
Какао со сгущенка	1\200	7	7,9	9,5	135	0,06	1	0,042	0,2		307	35	34	0,2
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Итого		34,34	20,06	162,26	998,9	28,3	1,05	42,292	2,27	4,575	578,6	325,14	123	17,32

Обед (четверг)														
Суп Уха	1\250	0,98	3,67	8,49	84,75	0,06	18,46	0,08	0,03	0	65,34	47,63	22,25	0,8
Рыба тушеная	1\80	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51	0	0	27,8	141,4	0	1,27
Каша гречневая рассыпчатая	1\180	8,104	5,737	36,609	230,165	0,276	0	20	0	0,562	15,527	192,531	128,09	4,31
Салат "рыбный"	1\60	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	40	14	0,9
Чай с сахаром	1\200	1,7	0	29	111,2	20	0,4	0	0,01	0,02	0	19,4	13,98	25,2
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Итого		37,764	23,517	193,6	1115,12	20,606	19,99	71,08	0,18	2,382	148,667	505,96	192,3	33,38
Обед (пятница)														
Суп картофельный с вермишелью	1\225	2,593	2,414	18,788	107,6	0,107	14,95	0,00	1,137	0	16,214	57,986	21,909	0,911
Печень по - строгановский	1\60	9,4	7,4	3,9	99	0,05	0	4,3	0,3	8,9	10	99	11,5	1,4
Гарнир Макароны отварные	1\180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104	0	24	0,1	0,975	14,135	55,095	9,826	0,997
Салат "Овощной"	1\60	0,564	3,09	2,075	39,11	0,027	9,42		0	1,558	13,48	18,71	9,94	0,451
Сок натуральный	1\200	4,05	0,57	25,4	92,72	0	0	1,30	0	0,1	0	11,4	52,2	25,2
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	0	65	14	0,9
Итого		30,965	19,217	145,55	817,26	0,388	24,37	29,60	1,607	12,43	53,829	307,19	109,5	29,859
Обед (суббота)														
Борщ из свежей капусты	1\250	2,8	5,2	13,1	1,6	0,08	19,06	1,12	0,11	1,77	50,39	157,4	42,7	1,15
Сардельки в томатном соусе	1\100	11,4	18,2	1,3	115	0,13	0	0,02	0,11	1,1	6	105,95	12,5	1,27
Каша перловая	1\180	5,6	5,7	9,8	173	0,1	0	24	0,4	0	14	134	88	3,3
Салат из моркови с яблоком	1\80	0,856	0,136	13,986	61,85	0,042	4,9	0	0,278		19,24	35,09	24,51	0,862
Кисель	1\200	4	0	29	111,2	20	0,4	0	0,01	0,02	0	19,4	13,89	25,2
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Итого		31,556	29,746	122,98	814,8	20,472	12,84	24,02	0,0868	2,02	85,69	297,39	166,3	32,512
Обед (понедельник)														
Суп лапша с курицей	1\250	0,175	0,05	0,95	6	0,015	6,25	5,1	0,174		3,2	6,5	4	0,255
Сосиска в подливке	1\40	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45	0	0	0	37,37	27,61	15,16	0,51
Каша ячневая	1\180	10	1,3	60,5	313	0,08	0	0	1,5	0	80	0	50	1,8
Салат "Леди"	1\80	13,4	3,4	3,2	96,8	0,061	8,49	54,6	0,139		33,04	73,7	28,86	0,842
Компот из свежих яблок	1\180	0,072	0,072	6,754	28,41	0,005	1,8		0,036		2,88	1,98	1,62	0,411
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9

Итого		32,657	10,502	132,72	764,61	0,291	48,99	59,7	1,919	0,9	176,49	174,79	113,6	4,718
Обед (вторник)														
Суп геркулесовый	1\250	2,375	2,916	5,066	56,008	0,062	1,546	19,848	0,213		9,364	29,545	5,702	0,372
Жаркое с окорочками	1\80	6,02	0,04	7,2	107	0,03	0,02	0,06	0,14	0,41	214,3	126,35	7,15	0,33
Салат "Минутка"	1\60	0,856	0,136	13,986	61,85	0,042	4,9		0,278		19,24	35,09	24,51	0,862
Напиток из шиповника	1\200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	1,5	20,1	19,2	14,4	1,2
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Итого		17,451	3,792	98,652	541,86	0,244	6,666	19,908	1,101	2,81	283,004	275,19	65,76	3,664
Обед (среда)														
Суп - лапша домашняя	1\200	1,3	3,5	3,6	52	0,03	2,1	3,5	0,1	6,6	10	18	8,5	0,3
Азу из мяса кур	1\80	10	11	2,1	147	0,03	0,3	0,5	13	0,6	8,4	77	11,7	2,2
Каша перловая	1\180	5,6	5,7	9,8	173	0,1	0	24	0,4	0	14	134	88	3,3
Свежий огурец	1\25	0,25	0,025	0,75	4	0,008	1,75		2,2	0,025	4,25	7,5	3,5	0,125
Сок натуральный	1\200	4,05	0,57	25,4	92,72	0	0	1,30	0	0,1	0	11,4	52,2	25,2
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Итого		28,8	21,395	93,95	701,72	0,268	4,15	29,30	15,77	8,225	56,65	312,9	226,6	32,025
Обед (четверг)														
Суп - харчо	1\200	5,5	1,8	9,8	128	0,1	7,5	9,4	10	0,2	29	104	27	0,8
Биточки рыбные	1\80	5,7	0,9	5,1	114	0,06	1,3	3,6	0,8	1,6	16	87	16	0,4
Картофельное пюре	1\150	3,1	7,2	9,1	102	0,12	3,7	29	0,15	0,18	38	77	24	0,8
Салат " Сайра с картофелем"	1\60	3,5	12,3	5,1	63	0,06	7,8	1,3	2,5	3,1	12	51	16	0,5
Компот из свежих груша	1\180	0,072	0,072	6,754	28,41	0,005	1,8	0	0,036		2,88	1,98	1,62	0,411
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Итого		25,472	22,872	88,154	668,41	0,445	22,1	43,3	13,556	5,98	117,88	385,98	98,62	3,811
Обед (пятница)														
Суп овощной с нуруцей	1\250	3,442	3,877	9,419	86,926	0,067	10,1	7,45	1,014		12,49	54,553	18,175	0,714
Гуляш из тушенки	1\80	14,504	14,883	3,738	207,23	0,077	4,6		1,746		15,4	152,89	22,22	2,315
Гарнир Макароны отварные	1\180	6,758	5,143	43,083	245,834	0,104	0	24	0,1	0,975	14,135	55,095	9,826	0,997
Салат "Свежесть"	1\80	1,255	3,073	6,628	59,97	0,024	29	0	1,411		32,83	24,66	12,54	0,454
Чай с молоком	1\200	6,03	1,28	21,04	165,5	0,08	1,14	32,56	0	0	198,53	171,83	28,83	0,31
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9

Итого		39,589	28,856	136,208	998,46	0,452	44,84	64,01	4,341	1,875	293,385	524,028	93,051	5,69
Обед (суббота)														
Суп гороховый	1\250	6,03	1,28	21,04	165,5	0,08	1,14	38,25	0	0	198,53	171,83	28,83	0,31
Сардельки в томатном соусе	1\100	11,4	18,2	1,3	115	0,13	0	0,02	0,11	1,1	6	105,95	12,5	1,27
Каша гречневая рассыпчатая	1\180	8,104	5,737	36,609	230,165	0,276	0	20	0	0,562	15,527	192,531	128,09	4,31
Салат зеленый горошек с яйцами	1\60	0,6	0,6	14,7	70,3	0	15				24		13,5	3,3
Чай с сахаром	1\200	1,7	0	29	111,2	20	0,4	0	0,01	0,02	0	19,4	13,98	25,2
Хлеб	1\40	7,6	0,6	52,3	233	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Итого		35,434	26,417	154,949	925,165	20,586	16,54	58,27	0,19	2,582	264,057	554,711	210,9	35,29