

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МОУ «Коптеловская СОШ
 имени Д.Никонова»
 А.В.Овсянников
 2024г.

**Примерное двухнедельное меню
 МОУ «Коптеловская средняя общеобразовательная школа имени Д.Никонова»**

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

День недели	№ Рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Э. Ц. (ккал)	Минеральные Вещества (мг)						
				Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник	№132	Обед: Суп Рассольник Ленинградский	200	1.84	4.24	13.12	97.92	0.32	5.36	129.0	20.24	51.8	20.0	0.88
	№332	Макаронь отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	-	21.0	4.86	37.17	21.12	1.11
	№437	Гуляш	100	29,8	26,4	9,24	391.0	0.1	1,28	-	24,5	196	26,16	2,3
	№692	Кофейный напиток	200	1,4	2.0	22.4	116.0	0.02	-	0.08	34.0	45.0	7.0	-
		Хлеб	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.2	-	-	9.2	33.6	13.2	0.8
Вторник	№110	Обед: Борщ с капустой и картофелем	200	1.6	4.16	10.48	84.8	0.04	8.23	-	35.5	42.6	21.0	0.95
	№443	Плов с мясом	180	20.3	17.0	35.7	377.0	0.06	1.01	48.0	45.1	199.0	47.5	2.19
	№693	Какао с молоком	200	5.8	5.8	34.4	205.0	0.06	1.6	40.0	172.2	178.4	24.8	1.0
		Хлеб	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.2	-	-	9.2	33.6	13.2	0.8
Среда	№171	Обед: Суп-пюре из картофеля	200	1.87	2.26	13.31	81.0	0.11	9.6	-	20.68	61.44	24.9	0.94
	№297	Греча рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	0.18	-	0.02	12.98	208.5	67.5	3.95
	№	Котлета куриная	90	14,15	16,91	13,16	261.0	0.04	0.29	0.72	63.0	119.13	17.33	1.14
	№587	Соус томатный	20	0.41	0.65	1.88	15.02	0.005	3.43	-	11.09	8.03	4.13	0.161
		Кисель витаминный	200	0.4	0.02	28.04	114.13	0.01	0.4	-	32.13	-	-	1.25
		Хлеб	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.2	-	-	9.2	33.6	13.2	0.8
Четверг	№148	Обед: Суп – лапша домашняя с курой	200	2.94	3.84	8.0	92.0	0.04	5.6	24.0	23.2	92.4	16.2	0.97
	№520	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.45	137.2	0.14	1.8	25.5	36.98	86.6	27.75	1.01
	№388	Котлета рыбная	90	13,6	4,41	9,24	131	0.09	4,95	13,5	43,8	185,0	32,5	0,9
	№685	Чай	200	0.2	-	15.0	58.0	-	-	-	6.0	-	-	0.4
		Хлеб	40	3.3	0.2	20.1	94.7	0.2	-	-	9.2	33.6	13.2	0.8
Пятница	№139	Обед: Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	-	30,46	69,74	28,24	1,62
	№214	Капуста тушеная	150	2,8	6,48	34,52	213,5	0,23	31,5	31,5	21,96	119,6	44,0	1,23
	№487	Птица отварная	90	19,0	12,24	-	185,0	0,08	0,12	23,0	35,0	133,1	25,7	0,34
	№639	Компот из с/ф	200	0,06	-	29,0	111,2	-	0,4	-	25,2	39,6	19,4	0,6
		Хлеб	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.2	-	-	9.2	33.6	13.2	0.8

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 7-11 лет

День недели	№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные Вещества (мг)						
				Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Понед-ник	№181 №332 №	Обед:												
		Суп Картофельный с рыбой	200	10.57	3,29	5,36	92.99	0.06	-	21.0	4.86	37.17	21.12	1.11
		Макароны отварные	150	5.5	4.52	26.45	168.4	0.026	-	-	16.8	111.3	14.0	0.32
		Печень по-строгановски	90	12.27	9.91	3.18	170.6	-	-	-	-	-	-	-
		Напиток витаминный	200			19.0	330.0	0.3	20.0	120.0	-	3.0	-	-
Хлеб	40	3.3	0.2	20.1	94.7	-	-	-	9.2	33.6	13.2	0.8		
Вторник	№43 №160 №436 №685	Обед:												
		Салат из белокочанной капусты	60	0.85	3.05	5.41	52.44	0,02	19,47	-	22,42	16,57	9,1	0,31
		Суп молочный с мак.изд.	200	5,75	5,21	18,8	145,2	0,09	0,91	30,6	161,6	137,9	24,1	0,5
		Жаркое по-домашнему	180	23,6	6,4	18,8	227,1	0,18	7,68	20,5	26,6	288,8	56,3	3,45
		Чай	200	0,2	-	15,0	58,0	-	-	-	6,0	-	-	0,4
Хлеб	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,2	-	-	9,2	33,6	13,2	0,8		
Среда	№110 №297 №498 №587 №698	Обед:												
		Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	0,04	8,23	-	35,5	42,6	21,0	0,95
		Рис рассыпчатый	150	6,6	5,72	37,88	229,5	0,17	-	21,0	16,64	134,43	47,34	1,55
		Котлета куриная	90	14,15	16,91	13,16	261,0	0,04	0,29	72,0	63,0	119,13	17,33	1,14
		Соус томатный	20	0,41	0,65	1,88	15,02	0,005	3,43	-	11,09	8,03	4,13	0,161
		Йогурт питьевой	200	2,8	3,2	4,1	59,0	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб	40	3,3	0,2	20,1	94,7	0,2	-	-	9,2	33,6	13,2	0,8		
Четверг	№139 №520 №371 №700	Обед:												
		Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	-	30,46	69,74	28,24	1,62
		Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,2	0,14	1,8	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
		Рыба припущенная	90	15,8	2,14	0,28	83,0	0,04	0,6	0,006	22,26	76,8	11,82	0,31
		Соленый огурец нарезка	20											
Напиток клюквенный	200	0,2	0,2	22,3	110,0	-	-	-	-	-	-	-		
Хлеб	40	3,3	0,2	20,1	94,7	0,2	-	-	9,2	33,6	13,2	0,8		
Пятница	№124 №297 №451 №587 №692	Обед:												
		Щи из св. капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	-	34,6	38,1	17,8	0,64
		Греча рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,4	0,18	-	0,02	12,98	208,5	67,5	3,95
		Котлета мясная	90	14,0	10,39	14,13	206	0,08	0,12	23,0	39,0	28,9	150,0	1,35
		Соус томатный	20	0,41	0,65	1,88	15,02	0,005	3,43	-	11,09	8,03	4,13	0,161
		Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,1	94,7	0,2	-	-	9,2	33,6	13,2	0,8
Хлеб	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,2	-	-	9,2	33,6	13,2	0,8		