



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

Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

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: Рассольник Ленинградский	250	2.3	5.3	16.4	122.4	0.4	6.7	161.	25.3	64.7	25.0	1.1
	№332	Макароны отварные	180	6.6	5.42	31.74	202.14	0.07	-	25.2	5.83	44.6	25.34	1.33
	№437	Гуляш из мяса	130	35,8	31,7	11,0	469,0	0,2	1,54	-	29,4	235,0	31,39	2,8
	№692	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	2.0	22.4	116.0	0.02	-	0.08	34.0	45.0	7.0	-
		Хлеб	60	4.65	0.3	30.15	142.05	0.3	-	-	13.8	50.4	19.8	1.2
Вторник	№110	Обед: Борщ с капустой и картофелем	250	1.81	4.91	125.2	102.5	0.05	10.3	-	44.38	53.23	26.25	1.19
	№443	Плов с мясом	210	25.38	21.3	44.6	471.25	0.08	1.26	60.0	56.38	249.13	59.38	2.74
	№693	Какао с молоком	200	5.8	5.8	34.4	205.6	0.04	0.4	0.004	133.8	135.0	18.8	0.6
		Хлеб	60	4.65	0.3	30.15	142.05	0.3	-	-	13.8	50.4	19.8	1.2
Среда	№171	Обед: Суп-пюре из картофеля	250	2.34	2.83	16.64	101.25	0.14	12.0	-	25.85	76.8	31.13	1.18
	№297	Греча рассыпчатая	180	8.95	6.73	43.0	276.5	0.21	-	0.03	15.57	250.0	81.0	4.74
	№498	Котлета куриная	100	14.4	19.13	8.76	264.0	0,1	0,15	28,0	43,75	166,0	32,13	0,42
	№587	Соус томатный	30	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	60	4.65	0.3	30.15	142.05	0.3	-	-	13.8	50.4	19.8	1.2	
Четверг	№148	Обед: Суп-лапша домашняя с курой	250	3.67	4,8	10,0	115,0	0,05	7,0	30,0	29,0	115,5	20,25	1,21
	№520	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	44,37	103,9	33,3	1,21
	№388	Котлета рыбная	100	15,1	4,9	10,26	145,0	0,1	3,28	15,0	48,63	205,75	36,13	1,09
	№685	Чай	200	0,2	-	15,0	58,0	-	-	-	6,0	-	-	0,4
		Хлеб	60	4.65	0.3	30.15	142.05	0.3	-	-	13.8	50.4	19.8	1.2
Пятница	№139	Обед: Суп Картофельный с бобовыми	250	5.49	5.28	16.33	134.0	0.23	5.8	-	38.08	87.18	35.3	2.03
	№214	Капуста тушеная	180	3,3	7,77	41,42	256,2	0,28	37,8	37,8	26,35	143,5	52,8	2,08
	№487	Птица отварная	100	21.1	13.6	-	206.25	0.15	0.15	28,0	43,75	166,0	32,13	0,42
	№639	Компот из с/ф	200	0.06	-	29,0	111,2	-	0,4	-	25,2	39,6	19,4	0,6
		Хлеб	60	4.65	0.3	30.15	142.05	0.3	-	-	13.8	50.4	19.8	1.2

Неделя: вторая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

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
Понедельник	№181 №332 №255	Обед: Суп Картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,7	116,24	0,13	6,28	0,02	25,8	127,53	46,4	1,36
		Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,1	0,07	-	25,2	5,83	44,6	25,34	1,33
		Печень по-строгановски	100	13,66	11,06	3,59	189,44	-	-	-	-	-	-	-
		Напиток витаминный	200	-	-	19,0	330,0	0,3	20,0	120,0	-	3,0	-	-
		Хлеб	60	4,65	0,3	30,15	142,05	-	-	-	13,8	50,4	19,8	1,2
Вторник	№43 №160 №436 №685	Обед: Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	4,1	52,44	0,02	19,47	-	22,42	16,57	9,1	0,31
		Суп молочный с мак.издел.	250	7,19	6,51	23,6	181,5	0,11	1,14	38,3	202,0	172,5	30,9	0,6
		Жаркое по-домашнему	210	27,5	7,47	21,95	265,0	0,21	8,97	24,0	31,1	337,0	65,7	4,03
		Чай	200	0,2	-	15,0	58,0	-	-	-	6,0	-	-	0,4
		Хлеб	60	4,65	0,3	30,15	142,05	0,3	-	-	13,8	50,4	19,8	1,2
Среда	№110 №297 №498 №587 №698	Обед: Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,2	102,5	0,05	10,3	-	44,38	53,23	26,25	1,19
		Рис рассыпчатый	180	7,92	6,86	45,45	275,4	0,2	-	25,2	19,96	161,32	56,81	1,85
		Котлета куриная	100	12,13	17,4	9,86	245,0	0,05	0,33	80,0	70,0	132,38	19,25	1,26
		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	60	4,65	0,3	30,15	142,05	0,3	-	-	13,8	50,4	19,8	1,2		
Четверг	№139 №520 №371 №700	Обед: Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,7	0,23	5,8	-	38,08	87,18	35,3	2,03
		Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,5	164,7	0,16	21,8	30,6	44,37	103,9	33,3	1,21
		Рыба припущенная	100	17,5	2,38	0,31	92,5	0,09	0,35	7,5	16,88	172,0	13,0	0,7
		Соленый огурец нарезка	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Напиток клюквенный	200	0,2	0,2	22,3	110,0	0,02	-	-	12,0	2,4	-	0,8
Хлеб	60	4,65	0,3	30,15	142,05	0,3	-	-	13,8	50,4	19,8	1,2		
Пятница	№124 №297 №451 №587 №692	Обед: Щи из св. капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,48	84,75	0,05	18,46	-	43,3	47,63	22,2	0,8
		Греча рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,0	276,0	0,22	-	0,029	15,57	250,2	81,0	4,74
		Котлета мясная	100	15,5	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,7	43,75	32,11	32,13	1,5
		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	60	4,65	0,3	30,15	142,05	0,3	-	-	13,8	50,4	19,8	1,2		