



**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 Макароны отварные Печень по-строгановски Напиток витаминный Хлеб	250	13,21	4,11	6,7	116,24	0,13	6,28	0,02	25,8	127,53	46,4	1,36
			180	6,62	5,42	31,73	202,1	0,07	-	25,2	5,83	44,6	25,34	1,33
			100	13,66	11,06	3,59	189,44	-	-	-	-	-	-	-
			200	-	-	19,0	330,0	0,3	20,0	120,0	-	3,0	-	-
			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 Суп молочный с мак.издел. Жаркое по-домашнему Чай Хлеб	60	0,85	3,05	,41	52,44	0,02	19,47	-	22,42	16,57	9,1	0,31
			250	7,19	6,51	23,6	181,5	0,11	1,14	38,3	202,0	172,5	30,9	0,6
			210	27,5	7,47	21,95	265,0	0,21	8,97	24,0	31,1	337,0	65,7	4,03
			200	0,2	-	15,0	58,0	-	-	-	6,0	-	-	0,4
			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 Рис рассыпчатый Котлета куриная Соус томатный Йогурт питьевой Хлеб	250	1,81	4,91	125,2	102,5	0,05	10,3	-	44,38	53,23	26,25	1,19
			180	7,92	6,86	45,45	275,4	0,2	-	25,2	19,96	161,32	56,81	1,85
			100	12,13	17,4	9,86	245,0	0,05	0,33	80,0	70,0	132,38	19,25	1,26
			20	0,41	0,65	1,88	15,02	0,005	3,43	-	11,09	8,03	4,13	0,161
			200	2,8	3,2	4,1	59,0	-	-	-	-	-	-	-
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 Пюре картофельное Рыба припущенная Соленый огурец нарезка Напиток клюквенный Хлеб	250	5,49	5,28	16,33	134,7	0,23	5,8	-	38,08	87,18	35,3	2,03
			180	3,67	5,76	24,5	164,7	0,16	21,8	30,6	44,37	103,9	33,3	1,21
			100	17,5	2,38	0,31	92,5	0,09	0,35	7,5	16,88	172,0	13,0	0,7
			20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			200	0,2	0,2	22,3	110,0	0,02	-	-	12,0	2,4	-	0,8
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 Греча рассыпчатая Котлета мясная Соус томатный Сок фруктовый Хлеб	250	1,75	4,89	8,48	84,75	0,05	18,46	-	43,3	47,63	22,2	0,8
			180	8,95	6,73	43,0	276,0	0,22	-	0,029	15,57	250,2	81,0	4,74
			100	15,5	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,7	43,75	32,11	32,13	1,5
			20	0,41	0,65	1,88	15,02	0,005	3,43	-	11,09	8,03	4,13	0,161
			200	1,0	0,2	20,1	94,7	0,2	-	-	9,2	33,6	13,2	0,8
60	4,65	0,3	30,15	142,05	0,3	-	-	13,8	50,4	19,8	1,2			