

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «Коптеловская СОШ имени Д.Никонова»

А.В.Овсянников

« 15 »

2024г.

**Примерное двухнедельное меню
МОУ «Коптеловская СОШ» на ЛОЛ 2024г.**

ля: первая. Сезон: Летний Возрастная категория: 7 лет и старше

№	№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции пории	Пищевые вещества (г.)			Э. Ц. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ник	№324 №1	Завтрак: Каша пшенная	200	9,5	9,6	44,1	292,1	0,7	0,8	44,4	1,3	176,2	222,5	54,3	1,5	
		Бутерброд с маслом	30	2,3	8,8	16,2	155	-	-	59		1,0	2,0	-	-	
	№430	Чай	200	0,2	-	14,0	28	-	-	-		6,0	-	-	0,4	
		Хлеб	20	1,6	0,45	10,7	53,2	0,1	-	-	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4	
	№442	Сок (яблочный)	200	1,0	0,2	19,6	89,2	0,1	1,6	-	-	12,6	12,6	7,2	2,5	
		Обед: Помидоры порционно	50	0,58	0,08	1,83	11,66	0,08	5,0	53,16	0,16	6,33	11,66	9,0	0,42	
	№91	Рассольник Ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4	0,4	6,7	161,8		25,3	64,7	25,0	1,1	
	№331	Макароны отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	21,0		4,86	37,17	21,12	1,11	
	№260	Гуляш из мяса	100	13,75	10,86	3,49	166,66	0,05	0,74			2,48			1,05	
	№383	Какао со сгущ. молоком	200	4,0	4,0	24,0	144,0									
		Хлеб	60	4,65	0,3	30,15	142,05	0,3	-	-	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2	
		Яблоко	150	0,6	0,6	14,3	68,6	0,1	6,0	6,0	0,9	21,7	14,9	10,8	3,0	
		№223 №430	Завтрак: Запеканка из творога	150	25,3	14,4	19,81	313,18		0,35						
			Чай	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,018	2,6	18	0,4	10,8	6,8	5,8	1,6
Хлеб			20	1,6	0,45	10,7	53,2	0,1	-	-	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4	
№16 №99 №462 №346 №284		Обед: Салат из св. огурцов	60	0,7	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	-		10,55	19,73	10,67	0,5	
		Суп картофельный с бобовыми	250	6,16	5,48	22,55	164,41	0,23	5,8	-	38,8	87,18	35,3	2,03		
		Капуста тушеная	180	4,3	6,4	18,2	151,0	0,5	38,6	79,9	2,8	95,2	71,8	36,8	2,2	
		Тефтели мясные	100	8,9	9,8	11,7	171	0,06	0,85	39,0		43,9	106,7	21,6	0,96	
		Кисель	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	-	-	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2	
		Апельсин	150	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1	

еда

№184 №1 №377 №110 №335 №227 №338 №689	Завтрак:															
	Каша манная молочная	200	6,24	6.1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72		192,2	156,05	23,52	0,3		
	Бутерброд с сыром	30	3,48	4,43	-	54,6	0,01	0,11	39,0		132,0	75	5,25	0,15		
	Чай с лимоном	200	0,2	-	14,0	28	-	-	-		6,0	-	-	0,4		
	Хлеб	20	1,6	0,45	10,7	53,2	0,1	-	-	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4		
	Обед:		250	2.09	6.34	13.31	123.24	0.05	10.3	-	-	44.38	53.23	26.25	1.2	
	Борщ с кап. и картофелем															
	Пюре картофельное	180	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5		36,98	86,6	27,75	1,01		
	Рыба припущенная	100	13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01		52,11	238,46	59,77	0,96		
	Соленый огурец	30	0.16	0.02	0.34	2.6										
№338	Напиток из шиповника		200	1	-	29	133									
№689	Хлеб		60	4,65	0,3	30,15	142,05	0,3	-	-	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Груша		150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	-		12	144,15	-	3,45	
№210 №430 №442 №97 №333 №498 №364 №379	Завтрак:															
	Омлет натуральный	200/5	18,99	28,32	3,51	345,9	0,13	0,33	452,9		151,72	346,5	25,97	3,91		
	№430	Чай		200	0,15	0,15	24,11	98,58	0,05	1,73		14,62		0,94		
	№442	Хлеб		20	1,6	0,45	10,7	53,2	0,1	-	-	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4
		Сок (яблочный)		200	1,0	0,2	19,6	89,2	0,1	1,6	-	-	12,6	12,6	7,2	2,5
	№97	Обед:		250	7	7	19	169								
		Суп картофельный с фрикадельками														
	Зеленый горошек		20	0,5	0	1,5	5,8									
	№333	Рис рассыпчатый		180	3,66	4,31	38,16	205,03	0,09	-	18,56		8,91	72,47	24,94	0,47
	№498	Котлета куриная		100	15,72	16,07	16,62	273,32	0,27	0,82		44,0			1,82	
№364	Соус томатный		20	1,58	2,8	3,28	43,88	0,02	2,38	480	0,6	6,94	14,6	7,96	0,32	
№379	Кофейный напиток на мол.		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	-	-	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Банан		150	2,25	0,75	31,5	144,0	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9	
№324 №430 №442 №24 №79 №171 №271 №364 №377	Завтрак:		200	3,09	4,07	36,98	197,0	0,03	-	20,0		5,9	67,0	21,8	0,47	
	Каша рисовая															
	№430	Чай		200	0.2	-	15.0	61.0								
	№442	Хлеб		20	1,6	0,45	10,7	53,2	0,1	-	-	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4
		Сок		200	1,0	0,2	19,6	89,2	0,1	1,6	-	-	12,6	12,6	7,2	2,5
	Конфеты		20													
	№24	Обед:		60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	-		11,21	20,77	9,76	0,44
		Салат из свежих помидоров и огурцов														
	№79	Суп – пюре картофельный		250	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,34	4,95		31,9	129,96	40,01	1,61
	№171	Греча рассыпчатая		150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	-	0,02		12,98	208,5	67,5	3,95
№364 №377	Биточки мясные		100	15,55	11,55	15,7	228	0,1	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,5	
	Соус томатный		20	1,58	2,8	3,28	43,88	0,02	2,38	480	0,6	6,94	14,6	7,96	0,32	
	Чай с лимоном		200	0,2	-	10,1	42,2	-	1,1	0,1	-	12,5	5,1	4,4	0,5	
№377	Хлеб		60	4,65	0,3	30,15	142,05	0,3	-	-	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Мандарин		100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1	

емя: Вторая Сезон: летний

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
№ 324 №1 №430	Завтрак: Каша пшеничная	200	9,5	9,6	44,1	292,1	0,7	0,8	44,4	1,3	176,2	222,5	54,3	1,5
	Бутерброд с маслом	30	2,3	8,8	16,2	155	-	-	59		1,0	2,0	-	-
	Чай	200	1,4	2,0	22,4	116,0	0,02	-	0,08		34,0	45,0	7,0	-
	Хлеб	20	1,6	0,45	10,7	53,2	0,1	-	-	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4
№442	Сок	200	1,0	0,2	19,6	89,2	0,1	1,6	-	-	12,6	12,6	7,2	2,5
№71 №84 №443 №402	Обед: Помидоры нарезка	50	0,58	0,08	1,83	11,66	0,08	5,0	53,16	0,16	6,33	11,66	9,0	0,42
	Щи из капусты и картофеля	250	13,21	4,11	6,7	116,24	0,13	6,28	0,02		25,08	127,53	46,4	1,36
	Плов из мяса	210	19,1	17,7	15,6	299,7	2,8	24,5	37,9	0,8	79,8	215,5	43,9	3,8
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0	29	111,2	0,006	0,4	200		25,2	39,6	19,4	
№22 №99 №331 №271	Хлеб	60	4,65	0,3	30,15	142,05	0,3	-	-	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
	Апельсин	150	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
	Завтрак: Запеканка из творога	150	25,3	14,4	19,81	313,18		0,35						
	Чай с лимоном	200	0,2		10,1	42,2		1,1	0,1	-	12,5	5,1	4,4	0,5
№22 №99 №331 №271	Хлеб	20	1,6	0,45	10,7	53,2	0,1	-	-	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4
	Обед: Салат из картофеля и соленых огурцов	100												
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-		38,08	87,18	35,3	2,03
	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	21,0		4,86	37,17	21,12	1,11
№271	Биточки мясные	70/50	13,75	10,86	3,49	166,66	0,05	0,74			2,48			1,05
	Йогурт питьевой	200	2,8	3,2	4,1	59								
	Хлеб	60	4,65	0,3	30,15	142,05	0,3	-	-	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,3	68,6	0,1	6,0	6,0	0,9	21,7	14,9	10,8	3,0
№184 №15 №430	Завтрак: Каша манная молочная	210	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72		192,2	156,05	23,52	0,3
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	-	54,6	0,01	0,11	39,0		132,0	75	5,25	0,15
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28	-	-	-		6,0	-	-	0,4
	Хлеб	20	1,6	0,45	10,7	53,2	0,1	-	-	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4
№24 №91 №171 №307 №364	Сок	200	1,0	0,2	19,6	89,2	0,1	1,6	-	-	12,6	12,6	7,2	2,5
	Обед: Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	-		11,21	20,77	9,76	0,44
	Рассольник Ленинградский	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	-		44,38	53,23	26,25	1,19
	Греча рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	-	0,02		12,98	208,5	67,5	3,95
№307 №364	Кура отварная	100	13,75	10,86	3,49	166,66	0,05	0,74			2,48			1,05
	Соус томатный	20	1,58	2,8	3,28	43,88	0,02	2,38	480	0,6	6,94	14,6	7,96	0,32

№383	Какао со сгущ. молоком	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,018	2,6	18	0,4	10,8	6,8	5,8	1,6
	Хлеб	60	4,65	0,3	30,15	142,05	0,3	-	-	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144,0	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
№733 №430	Завтрак: Оладьи с джемом	120/20												
	Чай	200												
№23 №100 №436	Обед: Салат из св. помидоров	60	0,7	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	-		10,55	19,73	10,67	0,5
	Суп куриный с лапшой	250												
№12 10 №335 №498 №437	Жаркое по-домашнему	210	27,53	7,47	21,95	265,0	0,21	8,97	24		31,1	337,0	65,7	4,03
	Кисель	200	0,2	-	10,1	42,2	-	1,1	0,1	-	12,5	5,1	4,4	0,5
	Хлеб	60	4,65	0,3	30,15	142,05	0,3	-	-	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	-		12	144,15	-	3,45
	Завтрак: Каша гречневая молочная	210	6,21	5,28	32,79	203,0	0,15	-	20,0		12,2	147,7	98,1	3,32
№12 10 №335 №498 №437	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,6	89,2	0,1	1,6	-	-	12,6	12,6	7,2	2,5
	Печенье	40												
	Хлеб	20	1,6	0,45	10,7	53,2	0,1	-	-	0,4	4,6	16,8	6,6	0,4
	Обед: Кукуруза консервированная	20	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	-	-	21,85	40,02	13,3	0,57
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,34	2,83	16,64	101,25	0,14	12,0	-		25,85	76,8	31,13	1,18
	Картофельное пюре	180	20,30	17,0	35,69	377,0	0,06	1,01	48,0	45,1	199,3	47,5	2,19	
	Котлета куриная	100												
Напиток клюквенный	200	0,06	-	29	111,2	0,006	0,4	200м	-	25,2	39,6	19,4	0,6	
№12 10 №335 №498 №437	Хлеб	60	4,65	0,3	30,15	142,05	0,3	-	-	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2
	Слива	100	0,8	0,3	57,5	49,0	0,06	10,0	-		12,0	28,0	8,0	0,5