

УТВЕРЖДАЮ: Начальник Ю.П. «Контелорова» (обществу Д.Никонов)

16. June 1902

Примерное двухнедельное меню
МОУ «Коптеловская СОШ» на 10.10.2025г.

Возрастная категория: 7 лет и старше

№ Рецеп- туры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции порш	Пищевые вещества (г.)			Э. П. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
№1	Завтрак:															
	Бутерброд с маслом	30	1,77	6,86	11,33	114,38	0,06	0	0,06	0	5,85	20,55	7,13	0,47		
	Капуста тушеная вязкая	200	10,78	11,31	48,92	39,88	0,4	0,8	0,05	0	181,7	24,64	58,78	1,57		
	Чай с сахаром	185,15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	8	4	1			
	Хлеб крестьянский подорожник	20			0,12	19	-	0,7	-	-	-	-	-	-		
	Сок фруктовый	200			75,37	516,16	0,46	1,52	0,11	-	195,55	253,19	69,71	3,04		
	Итого за прием:	650	12,25	18,27												
	Обед:															
	Помидоры порционно	50	0,55	0,1	1,91	2,95	0,05	12,55	0,08	0	7,03	13,05	10,14	0,5		
	Рассольник Ленинградский	250 0/10	2,34	6,65	15,66	37,01	0,14	6,13	0,25	0	32,77	66,29	24,58	0,94		
	Гуляш из мяса	100 0/10	17,26	43,7	5,99	87,03	0,53	1,89	0,02	0	18,37	172,73	30,30	2,02		
	Макарона отварные	180	6,66	7,19	42,47	261,31	0,1	0	0,04	0	15,39	50,57	9,17	1,16		
	Какао с молоком ступенью	200	5,59	3,72	23,76	143,72	0,15	0,15	0,02	0	109,66	98,48	26,95	0,86		
	Хлеб крестьянский подорожник	60														
	Итого за прием:	840	30,4	61,36	89,79	1041,12	0,97	20,72	0,41	-	183,22	401,12	101,12	5,48		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1490	42,65	79,63	165,16	1557,28	1,43	22,24	0,52	-	378,77	654,31	170,83	8,52		
	Завтрак:															
	Бутерброд с маслом	40	1,3	4,6	27,11	13,05	0,04	8	0,04	-	8,3	16,9	7,5	0,41		
	Запеканка творожная	150	29,56	19,38	42,75	471,16	0,45	0,57	0,1	-	263,95	329,84	40,71	1,14		
	Чай с сахаром	185,15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	-	8	4	1			
	Хлеб крестьянский подорожник	20														
	Итого за прием:	410	31,06	24,08	79,89	664,21	0,49	8,37	0,14	-	277,25	354,74	52,46	2,55		
	Обед:															
№2	Салат из свежих овощей	60 0/10	0,36	3,47	1,76	14,24	0,03	7,00	0,01	-	16,25	29,71	9,88	0,71		
	Суп-пюре из картофеля	250	3,55	5,6	20,50	147,2	0,2	7,9	0,12	-	68,12	87,99	28,59	1,09		
	Котлеты домашние	100 0/10	10,64	27,81	2,74	303,71	0,17	0,09	-	-	17,6	103,45	15,76	1,51		
	Гречка рассыпчатая	180	8,89	7,17	40,2	260,13	0,36		0,03	-	17,64	196,17	130,74	4,61		
	Сок томатный	20	0,23	0,98	2,11	18,14	-	0,36	0,02	-	1,61	4,17	1,95	0,1		
	Итого за день:	200			19,3	327,21					119,7	45	2,03			

[illegible]

Обед:		60	0.64	3.7	2.42	46.46	0.05	11.24	0.06	-	11.87	22	10.71	0.62
Салат из свежих помид. и огурцов		250	6.24	5.49	23.34	168.13	0.28	6.98	0.18	-	40.48	92.72	38.44	2.17
Суп картофельный с бобовыми		100	22.87	19.65	0.33	270.08	0.25	1.17	0.05	-	20.66	184.06	22.26	1.54
Кура отварная		180	4.43	7.04	19.26	160.81	0.14	38.5	0.1	-	98.3	72.78	36.92	3.2
Чай с лимоном		200	0.2	0.1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
Хлеб крестьянский подорожанный		60												
Апельсин		150	1.35	0.3	12.15	64.5	0.11	90	0.02	-	51	34.5	19.5	0.45
Итого за прием:		1000	35.76	36.18	72.55	771.83	0.84	148.6	0.41	-	228.55	414.31	132.24	7.76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	44.68	51.05	155.24	1270.95	1.09	158.1	0.5	-	406.36	612.52	181.73	9.74

есть: Вторая
ни: детей

№ ре- птур- ы	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
Завтрак:	Булочка с маслом	30	1.77	6.86	11.33	0.06	0	0.06	0	5.85	20.55	7.13	0.47
	Капуста тушеная в масле	200	10.28	11.31	48.92	0.4	0.82	0.05	0	184.7	224.64	58.28	1.57
	Чай с сахаром	180	0.2	0.1	15	0	0	0	0	5	8	4	1
	Хлеб крестьянский подорожанный	20											
	Сок фруктовый	200			0.12		0.7						
	Итого за прием:	650	12.25	18.27	75.37	0.46	1.52	0.11		195.55	253.19	69.71	3.04
	Обед:												
	Помидоры фаршированные	50	0.55	0.1	1.91	0.05	12.55	0.08		7.03	13.05	10.04	0.5
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.97	6.49	8.83	0.1	12.02	0.2		51.26	45.51	20.65	0.95
	Плод	210	19.2	42.99	36.76	0.55	1.67	0.25		33.03	228.58	52.84	2.41
Завтрак:	Компот из смеси сухофруктов	200			19.36					8.46		1.8	
	Хлеб крестьянский подорожанный	60											
	Итого за прием:	770	21.72	49.58	66.86	0.7	26.24	0.53		99.78	287.14	85.33	3.86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1420	33.97	67.85	142.2	1.16	27.76	0.64		288.75	540.33	153.58	6.9
	Обед:												
	Булочка с маслом	30	1.77	6.86	11.33	0.06	0	0.06	0	5.85	20.55	7.13	0.47
	Капуста тушеная в масле	200	10.28	11.31	48.92	0.4	0.82	0.05	0	184.7	224.64	58.28	1.57
	Чай с сахаром	180	0.2	0.1	15	0	0	0	0	5	8	4	1
	Хлеб крестьянский подорожанный	20											
	Итого за прием:	410	31.06	24.08	79.89	0.49	8.37	0.14		277.25	354.74	52.46	2.55
Обед:	Суп из картофеля с сол. огурцами	100	13.6	5.21	8.77	0.09	5.69	0.49		21.55	41.75	20.40	0.78
	Суп картофельный с бобовыми	250	6.4	5.49	23.34	0.28	6.98	0.18		40.48	92.72	38.44	2.17

Булочки мясные	100	13.06	33.09	0.39	375.71	0.41	0.23	-	-	15.13	146.27	26.48	1.94
Макаронь отварен с	180	6.66	7.19	4.47	261.31	0.1	0	0.04	0	15.39	50.57	9.17	1.16
С соус томатный	20	0.13	0.98	2.11	18.34	-	0.36	0.02	-	1.61	4.17	1.95	0.1
Полурт питьевой	200	5.43	4.85	21.34	631.08								
Хлеб крестьянский подпорованный	60												
Итого за прием:	910	32.88	55.19	103.8	1525.92	0.89	13.25	0.64	-	96.82	334.55	96.32	6.13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1320	63.97	79.17	183.8	2191.98	1.39	22.33	0.78	-	375.3	689.54	149.19	8.46
Завтрак:													
Бутерброд с сыром	30	5.04	4.92	11.27	110.66	0.09	0.16	0.02	-	124.9	85.94	13.19	0.53
Капша мясная вязкая	200	9.14	10.4	45.33	311.02	0.28	0.82	0.05	-	173.86	151.11	25.47	0.59
Чай с сахаром	185/1	0.13		15.05	61.85	0.01	0.71	-	-	6.24	8.25	1.41	0.78
Хлеб крестьянский подпорованный	20												
Сух Фруктовый	200	-	-	0.12	1.9	-	0.7	-	-	-	-	-	-
Итого за прием:	650	14.42	15.42	71.99	484.86	0.37	1.68	0.07	-	303.84	245.36	42.72	2.12
Обед:													
Салат из свежих помид и огурцов	60	0.64	3.7	2.42	46.46	0.05	11.24	0.06	-	11.87	22	10.71	0.62
Рассольник Ленинградский	250	2.47	6.68	16.76	147.15	0.14	6.71	0.21	-	26.86	70.25	25.87	1.03
Кура отварная	100	22.87	19.65	0.33	270.08	0.25	1.17	0.05	-	20.66	184.06	33.26	1.54
Греча рассыпчатая	180	8.89	7.12	40.2	260.13	0.36		0.03	-	17.64	196.17	130.74	4.61
Соус томатный	20	0.13	1.95	2.11	27.06	-	0.56	0.02	-	3.61	4.18	1.95	0.1
Какао с молоком ступённым	200	3.59	3.72	23.76	143.72	0.15	0.15	0.02	-	09.66	98.48	26.93	0.86
Хлеб крестьянский подпорованный	60												
Итого за прием:	870	40.94	43.57	117.1	1033.6	1.34	34.63	0.43	-	213.3	617.14	281.46	9.66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1520	55.36	58.99	189.1	1518.46	1.46	36.31	0.5	-	517.14	862.5	321.18	11.78
Завтрак:													
Бутерброд с маслом	30	1.77	6.86	11.33	114.38	0.06	0	0.06	-	5.85	20.55	7.43	0.47
Оладьи с яблочком	120/0 20	8.77	8.48	34.47	328.21	0.14	2.78	0.02	-	96.42	125.52	22.46	1.61
Чай с сахаром	185/15	0.2	0.1	15	60	0	0	0	-	-	8	4	1
Конфеты	20	0.59	1.4	15.87	77.41	0.01			-	3.24	7.38	4.86	0.29
Хлеб крестьянский подпорованный	20												
Итого за прием:	410	11.03	16.84	96.67	580	0.21	2.78	0.08	-	110.51	161.45	38.75	3.37
Обед:													
Салат из свежих помидоров	60	0.65	3.71	2.64	47.72	0.05	12.04	0.07	-	13.13	19.02	10.55	0.58
Суп-лапша домашняя с курой	250	5.16	9.09	1.46	108.59	0.07	4.87	0.2	-	38.54	50.79	11.9	0.56
Жаркое мясное домашнее	240/5	16.05	18.18	18.48	301.87	0.29	9.87	0.22	-	33.85	170.01	58.8	2.19
Кисель витаминизированный	200	-	-	19.3	77.21	-			-	11.93	4.5	2.0	-
Хлеб крестьянский подпорованный	60												
Яблочко	150/0	0.0	33.06	14.7	70.31	0.08	15	0.01	-	24	16.5	12	3.3
Итого за прием:	930	23.46	31.58	56.58	605.89	0.49	37.64	0.5	-	111.45	260.82	74.65	6.63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1340	33.49	48.42	153.23	1195.89	0.7	40.42	0.58	-	221.96	422.27	113.1	10
Завтрак:													
Бутерброд с яблочком	40	1.3	4.6	27.14	137.05	0.04	8	0.04	-	83	16.9	7.75	0.41
Капша яичная вязкая	200	6.83	8.7	33.27	233.45	0.24	0.5	0.04	-	134.98	302	30.63	0.88
Чай с лимоном	200	0.2	0.1	15	60	0	0	0	-	5	8	4	1

