

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БАТАКАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА



УТВЕРЖДАЮ:

/О.Ю. Коренева/

МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ с 12 до 17 лет

Наименование блюда	Масса порции, г (на 1 реб. 7-11лет)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	витамины				Минеральные в-ва				№ тех-нолог карты
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Неделя 1														
1 день														
Пюре карто-фельное	180	3,1	6,4	31	138,19	0,16	25,94	18,3	0,17	45,14	97,47	33,01	1,22	
Курица запе-ченная	100	15,7	12,1	0,1	165,94	0,11	3,44	68,8	0,42	26,6	201,1	24,41	1,68	
Салат из бело-кочанной ка-пусты	100	0,6	2,05	3	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,8	0,33	
Компот из су-хофруктов	200	0,7	0	23,1	96,72	0,02	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,62	
Хлеб пшенич-ный	30	2,37	0,30	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
Фрукт	100	0,5	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35,0	17	11	0,1	
ИТОГО:	710	22,97	21,05	79,19	574,07	0,43	89,55	87,1	3,25	168,92	394,56	110,32	4,75	
2 день														
Каша гречне-вая рассыпча-тая	200	4,755	5,56	38,34	246,01	0,29		24,0	0,6	15,93	201,6	134,1	4,51	
Рыба	100	9,9	8,95	0,8	104	0,04	21,6		0,4	26	131	16	13	
Салат вита-минный.	100	0,65	2,08	4,25	63,11	0,02	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47	
Хлеб пшенич-ный	30	2,37	0,30	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	

Чай с лимо- ном	200	0,1	0	15	63,6		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	
Йогурт	150	2,1	3,1	4	58					135				
ИТОГО:	780	19,87	19,99	76,88	628,72	0,41	48,91	24,33	3,36	199,98	389,8	176,04	19,66	
3 день														
Каша рисовая на молоке с маслом	250	8,7	13,5	36	332,1	0,04			2	20	102	36	0,8	
Хлеб пшенич- ный	30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
Сыр	20	3,07	3,45	4,99	45	0,01	0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15	
Какао на мо- локе	200	3,9	2,85	17,2	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1	
Фрукт	100	1,3	0,2	9,8	86	0,06	38		0,20	35	17	11	0,1	
ИТОГО:	600	19,34	20,3	82,48	661,15	0,19	38,66	43,62	2,81	298,4	357	96,55	2,85	
4 день														
Плов из мяса птицы	280	16,2	16,27	40,96	476,3	0,11	4,6	9,1	3,23	25,52	269,4	49,95	2,08	
Помидоры св. порционные	100	0,66	0,12	2,28	4,8	0,01	5		0,14	2,8	5,2	4	0,18	
Чай из шипов- ника	200	0,17	0,07	13,39	58,09		50	40,85	0,19	3	0,85	0,85	0,18	
Хлеб	30	2,37	0,3	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Йогурт	100	2,1	3,1	4	58					135				
ИТОГО:	710	21,5	19,86	79,95	691,19	0,18	59,6	49,95	4,08	175,52	310,25	68	3,24	
5 день														
Макаронны от- варные	180	5,85	3,86	32	198,97	0,09		12	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86	
Котлета	100	14,7	10,7	9,2	102,7	0,03				11	174	19	2,42	
Салат све- кольник	100	0,6	3,89	4,7	5,8	0,02	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47	
Кисель	200	0,19	0,04	22,3	87,74	0,01	36		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28	
Хлеб пшеничн	30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
ИТОГО:	610	23,71	18,79	82,69	489,21	0,21	60,81	12,33	3,31	48,27	274,82	53,95	4,83	

Неделя 2

1 день

Жаркое с мясом	280	14,78	15,7	26,85	343,63	0,59	27,05		2,74	26,29	215,98	51,67	2,9	
Салат	100	0,6	1,38	4,7	21,03	0,02	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47	
Хлеб пшеничн.	40	2,37	0,3	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94	0,02	36		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	
йогурт	100	2,1	2,5	9,39	58					135				
ИТОГО:	720	20,85	19,88	83,66	610,66	0,69	87,86	0,33	5,27	189,59	276,22	79,69	6,69	

2 день

Рис отварной	180	3,11	1,09	42,36	202,95	0,04		14	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55	
Гуляш из говядины	100	12,77	13,9	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,7	2,17	
Салат	100	0,6	1,38	4,7	2,4	0,02	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47	
Хлеб пшеничн.	30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	
Печенье песочное	50	2,3	3,5	7,1	69,1	0,1		66	0,5	11,5	32,5	5	0,4	
ИТОГО:	660	21,2	20,18	81,29	610,17	0,29	31,36	80,33	5,05	56,25	317,11	78,67	5,27	

3 день

Солянка с говядин.	280	12,81	11,5	21,99	272,68	0,13	42,66	12	2,12	110,46	160,46	38,56	2,98	
Хлеб пшеничн.	30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
Булка с творогом	50	2,92	4,45	12,37	102,5	0,13	3,08	6,2	0,12	72,6	8,6	12,93	0,18	
Какао на молоке	200	2,9	2,85	17,2	86,25	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1	
Фрукт	100	0,60	0,60	14,7	70,5	0,04	60		0,20	34	23	13	0,3	
ИТОГО:	660	21,6	19,7	80,75	625,93	0,38	106,28	27,4	2,97	339,38	334,06	107,29	5,26	

4 день														
Каша дружба с маслом	200	7,98	10,19	42,41	280,48	0,09	0,50	28,4	0,14	107,01	130,05	30,21	0,64	
Сыр	20	3,07	3,45	0,37	45	0,01	0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15	
Какао с молоком	200	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Фрукт	100	1,5	0,20	7,5	38	0,04	60		0,20	34	23	13	0,3	
ИТОГО:	560	19,3	17,09	80,48	561,53	0,22	61,16	72,02	0,95	368,01	391,05	92,76	2,89	
5 день														
Макароны	180	5,85	2,86	36	202,95	0,09		12	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86	
Тефтели рыбные	100	10,4	8,28	4,8	159,92	0,16	2,61	21,2	2,64	39,3	116,17	21	0,67	
Соус сметанный	50	0,51	3,4	0,76	2,4	0,015		20	0,1	14,5	23	3	0,1	
Салат	100	0,6	3,05	1,14	65,5	0,02	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Компот из сухофруктов	200	0,7	0,15	15,37	96,72	0,02	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,62	
Фрукт	100	0,8	0,6	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1	
ИТОГО:	760	21,23	18,64	80,06	659,49	0,425	65,69	53,53	7,11	145,19	277,33	83,27	3,62	