

Согласованно:

Директор МОБУ СОШ № 2

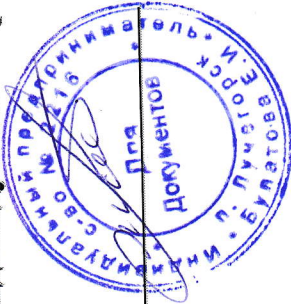
Кальченко Г.В.



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Булатова Е.И.



Примерное меню для учащихся 5-11 классов.

Малообеспеченные, многодетные, малочисленные народы севера, опекаемые, подопечные.

Учебный год : 2021-2022г

Сезон: зима-весна



Булагова Е.И.

1 день

1-ый вариант

	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, гр	Жиры, гр	Углев. гр		В1	Е	А	С	Са	Р	Mg	Fe
462/94	Каша манная молочная	200	6,2	6,8	31,8	283,1	0,2	-	-	4,2	33,5	13,7	7,0	2,0
табл	Сыр	15	5,2	6,5	-	52,9	0,01	0,1	0,1	93,0	61,0	-	-	-
627	Чай с сахаром	200	-	-	0,05	5,1	0,01	-	-	0,1	-	-	-	-
38	Хлеб	1кус	1,5	4,2	9,8	73,5	0,04	-	-	1,0	17,1	35,7	12,1	0,7
77	Булочка	50	4,0	4,7	27,5	169	-	-	-	-	2,4	-	-	-
		итого	16,9	22,2	69,15	583,6								

2-ой вариант

	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, гр	Жиры, гр	Углев, гр		В1	Е	А	С	Са	Р	Mg	Fe
464/94	Каша рисовая молочная	200	6,9	7,5	37,9	314,3	0,2	-	-	4,4	741,2	612,2	14,2	2,4
628	Чай с сахаром и лимоном	200	-	-	15,3	62,7	0,001	-	-	2,5	7,65	8,25	4,4	0,08
38	Хлеб	1кус	1,5	4,2	9,8	73,5	0,04	-	-	1,0	17,1	35,7	12,1	0,7
табл	Сыр	15	5,2	6,5	-	52,9	0,01	0,1	0,1	93,0	61,0	-	-	-
табл	Масло сливочное	15	0,02	1,08	0,06	9,9	-	-	-	-	-	-	-	-
77	Булочка	50	4,0	4,7	27,5	169	-	-	-	-	2,4	-	-	-
		итого	14,62	23,98	90,56	682,3								



Буллатова Е.И.

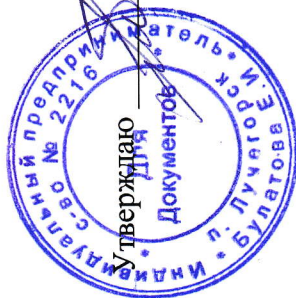
2 ДЕНЬ

1-ый вариант

	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, гр	Жиры, гр	Углев. гр		В1	Е	А	С	Са	Р	Mg	Fe
129/94	Расольник	200	1,7	4,2	10,9	189,3	0,06	-	-	8,4	18,9	-	-	0,72
627	Чай с сахаром	200	-	-	0,05	5,1	0,01	-	-	0,1	-	-	-	-
	Сосиска в тесте	1/50	47	0,5	3,8	4,9	0,03	-	-	-	7,9	11,8	3,4	0,9
38	Хлеб	1кус	1,5	4,2	9,8	73,5	0,04	-	-	1,0	17,06	35,7	12,1	0,7
	Итого:		50,2	8,9	24,55	264,9								

2-ой вариант

	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, гр	Жиры, гр	Углев. гр		В1	Е	А	С	Са	Р	Mg	Fe
131/94	Суп картофельный с рыбой	200	1,9	5,2	8,4	185,7	0,06	-	-	8,4	17,9	-	-	0,76
627	Чай с сахаром	200	-	-	0,05	5,1	0,01	-	-	0,1	-	-	-	-
38	Хлеб	1кус	1,5	4,2	9,8	73,5	0,04	-	-	1,0	17,1	35,7	12,1	0,7
	Фрукт	0,100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:		3,4	9,4	18,25	264,3								



Булагова Е.И.

4 день

1-ый вариант

	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, гр	Жиры, гр	Углев, гр		B1	E	A	C	Ca	P	Mg	Fe
266/3	Плов с курицей	130	13,06	13,6	37,7	252,2	0,1	0,1	0,7	2,19	29,4	97,8	21,7	1,68
522	Салат из моркови с яблоками	30	36,1	-	2,4	15,3	0,04	1,0	1,4	4,0	4,2	5,1	8,3	0,8
588/94	Компот	200	0,18	0,18	29,3	19,6	0,01	-	-	5,9	7,7	4,99	4,1	1,07
38	Хлеб	1кус	1,5	4,2	9,8	73,5	0,04	-	-	1,0	17,06	35,7	12,1	0,7
77	Булочка	50	4,0	4,7	27,5	169	-	-	-	-	2,4	-	-	-
		Итого:	54,84	22,68	106,7	529,6								

2-ой вариант

	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, гр	Жиры, гр	Углев, гр		B1	E	A	C	Ca	P	Mg	Fe
635/81	Капуста тушеная с колбасой	65	5,6	11,8	13,1	181,2	0,08		0,3	58,9	18,2	83,7	35,5	2,7
472/94	Картофельное пюре	100	2,5	3,0	18,9	113,1	0,15	-	-	20,7	17,0	15,4	47,1	1,3
588/94	Компот	200	0,18	0,18	29,3	19,6	0,01	-	-	5,9	7,7	4,99	4,1	1,07
38	Хлеб	1кус	1,5	4,2	9,8	73,5	0,04	-	-	1,0	17,06	35,7	12,1	0,7
77	Булочка	50	4,0	4,7	27,5	169	-	-	-	-	2,4	-	-	-
		Итого:	13,48	13,88	98,6	556,4								



Утверждаю _____ Булагова Е.И.

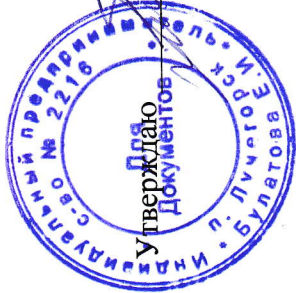
5 день

1-ый вариант

	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, гр	Жиры, гр	Углев, гр		В1	Е	А	С	Са	Р	Mg	Fe
137/94	Суп картофельный с вермишелью	200	1,9	5,7	7,4	85,7	0,06	-	-	8,1	14,9	-	-	0,86
627	Чай с сахаром	200	-	-	0,05	5,1	0,01	-	-	0,1	-	-	-	-
38	Хлеб	1кус	2,3	0,1	15,7	73,5	0,06	-	-	-	11,1	53,4	16,5	0,81
707	Пирожок печеный	1/70	2,6	3,1	14,2	89,5	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого:			6,8	8,9	34,35	253,8								

2-ой вариант

	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, гр	Жиры, гр	Углев, гр		В1	Е	А	С	Са	Р	Mg	Fe
110/94	Борщ	200	2,1	6,2	6,9	110,2	0,1	-	-	7,9	13,8	-	-	0,94
627	Чай с сахаром	200	-	-	0,05	5,1	0,01	-	-	0,1	-	-	-	-
38	Хлеб	1кус	1,5	4,2	9,8	73,5	0,04	-	-	1,0	17,06	35,7	12,1	0,7
707	Пирожок печеный	1/70	2,6	3,1	14,2	89,5	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого:			6,2	13,5	30,95	278,3								



Утверждаю _____ Булатова Е. И.

7 день

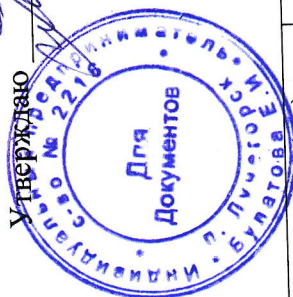
1-ый вариант

	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки, гр	Жиры, гр	Углев. гр		B1	E	A	C	Ca	P	Mg	Fe
110/94	Борщ	200	2,1	6,2	6,9	110,2	0,1	-	-	7,9	13,8	-	-	0,94
588/94	Компот	200	0,18	0,18	29,3	19,6	0,01	-	-	5,9	7,7	4,99	4,1	1,07
38	Хлеб	1кус	1,5	4,2	9,8	73,5	0,04	-	-	1,0	17,06	35,7	12,1	0,7
	Сосиска в тесте	1/50	47	0,5	3,8	4,9	0,03	-	-	-	7,9	11,8	3,4	0,9
	Итого:		50,48	11,08	49,8	108,2								

2-ой вариант

	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)				Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, гр	Жиры, гр	Углев, гр	B1		E	A	C	Ca	P	Mg	Fe	
137/94	Суп картофельный с вермишелью	200	1,9	5,7	7,4	85,7	0,06	-	-	8,1	14,9	-	-	0,86	
588/94	Компот	200	0,18	0,18	29,3	19,6	0,01	-	-	5,9	7,7	4,99	4,1	1,07	
38	Хлеб	1кус	1,5	4,2	9,8	73,5	0,04	-	-	1,0	17,06	35,7	12,1	0,7	
	Сосиска в тесте	1/50	47	0,5	3,8	4,9	0,03	-	-	-	7,9	11,8	3,4	0,9	
	Итого:		50,58	10,58	50,3	183,7									

Утверждаю _____ Булатова Е. И.



9 день

1-ый вариант

	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, гр	Жиры, гр	Углев, гр		B1	E	A	C	Ca	P	Mg	Fe
62/97	Салат из св. кап с зел.гор.	20	-	-	2,4	15,3	0,04	1,0	1,4	4,0	4,2	5,1	8,3	0,8
324/94	Котлета рыбная	60	1,5	4,2	9,8	83,2	0,04		0,3	1,0	17,06	35,7	12,1	0,7
466/94	Рис припущенный	100	2,5	1,7	25,6	128,4	0,03	8,7	9,6	-	14,7	35,7	8,4	0,73
528/94	Соус	50	0,26	2,1	2,4	29,2	-	-	0,4	-	0,75	0,2	0,02	0,03
627	Чай с сахаром	200	-	-	0,05	5,1	0,01	-	-	0,1	-	-	-	-
38	Хлеб	1кус	1,5	4,2	9,8	73,5	0,04	-	-	1,0	17,06	35,7	12,1	0,7
		Итого:	5,46	12,2	50,05	334,7								

2-ой вариант

	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, гр	Жиры, гр	Углев, гр		B1	E	A	C	Ca	P	Mg	Fe
табл	Овощи свежие	15	0,1	-	1,1	3,6	0,4	0,6	0,9	2,0	0,1	-	0,4	0,1
105	Голубцы Любительские	50/50	9,57	8,4	3,9	124,2	0,13	1,1	-	10,5	17,4	19,9	18,2	6,38
463/94	Каша гречневая	100	8,7	6,3	47,1	150,5	0,36	11	7,6	-	55,5	20,2	69,3	5,7
627	Чай с сахаром	200	-	-	0,05	5,1	0,01	-	-	0,1	-	-	-	-
38	Хлеб	1кус	1,5	4,2	9,8	73,5	0,04	-	-	1,0	17,06	35,7	12,1	0,7
		Итого:	19,87	18,9	64,95	356,9								

