

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Семилейская СОШ»



**Примерное меню
и основные показатели пищевой и энергетической ценности
приготавливаемых блюд для горячего питания
учащихся старших классов
МБОУ «Семилейская СОШ»
Кочкуровского муниципального района
Республики Мордовия
(осенне-зимний вариант)**

Понедельник - 1 Завтрак													
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250	4,55	10,75	29,00	229,25	0,51	2,37	89,50	0,50	115,37	160,00	33,37	1,67
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,68	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132	29,33	2,40
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Фрукт	100	0,00	0,30	7,35	36,90	0,04	7,50	0,00	0,15	12,20	8,20	6,75	1,64
Итого	605	14,79	18,56	84,87	568,87	0,62	11,45	128,5	1,25	427,44	410,00	87,90	6,30

Понедельник-1 Обед													
Икра овощная по-домашнему	150	1,51	7,27	8,08	103,89	0,06	9,76	0,00	3,58	147,63	83,50	25,90	1,03
Борщ сибирский	300	7,50	5,40	16,50	144,60	0,06	10,50	6,00	3,30	75,00	273,00	39,00	1,80
Котлеты рубленые из птицы (индейка)	100	15,20	13,60	13,50	237,20	0,08	0,20	20,00	0,38	44,00	96,00	26,00	2,20
Каша рассыпчатая гречневая	180	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	0,00	0,00	0,00	19,47	280,00	186,67	6,86
Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,08	0,00	0,00	0,00	28,00	63,20	18,80	1,56
Итого	1030	43,59	32,78	149,81	1068,68	0,61	22,59	26,00	8,04	343,23	871,10	328,44	81,58

Вторник-1 Завтрак													
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,19	98,58	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,00
Макароны отварные с сыром	230	11,44	15,90	38,00	348,86	0,09	0,34	52,00	2,61	192,00	146,00	17,00	1,20
Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Итого	485	18,63	27,77	83,51	666,07	0,15	1,67	112,00	3,28	338,13	296,41	55,76	3,64

Вторник-1		Обед											
Салат из моркови с изюмом	150	1,29	7,83	11,80	122,85	0,75	10,42	0,00	3,73	31,78	50,97	36,00	1,98
Суп с макаронными изделиями и птицей	300	8,70	7,59	59,16	339,75	0,08	0,63	28,05	0,39	236,76	200,25	29,91	0,63
Птица отварная (голень)	120	26,00	16,00	0,00	248,00	0,05	0,00	24,00	0,20	48,00	172,00	24,00	2,00
Капуста тушеная	200	5,80	16,00	44,28	344,32	0,08	43,20	0,00	2,20	151,60	119,00	57,20	4,60
Кисель витаминизированный	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00	0,00	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,08	0,00	0,00	0,00	28,00	63,20	18,80	1,56
Итого	1070	49,01	48,66	199,71	1432,96	1,10	134,25	52,05	7,48	518,14	644,04	186,67	11,71

Среда-1		Завтрак											
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Плов из птицы	250	16,14	16,98	49,04	413,56	0,05	0,00	36,00	1,05	10,39	133,75	38,42	2,45
Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Фрукт	100	0,00	0,30	7,35	36,90	0,04	7,50	0,00	0,15	12,20	8,20	6,75	1,64
Кондитерское изделие (печенье)	40	3,40	4,52	27,78	165,80	0,04	0,00	26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40
Итого	645	26,71	26,63	112,96	803,78	0,18	7,88	101,00	2,32	193,79	308,68	81,35	7,21

Среда-1		Обед											
Салат из свеклы отварной	150	1,96	7,74	18,16	150,16	0,02	9,50	0,01	2,13	51,60	55,69	29,55	2,58
Щи из свежей капусты с картофелем и индейкой со сметаной	300	2,13	5,88	7,35	90,84	0,05	24,06	0,00	2,82	48,21	41,16	102,12	0,78
Рыба припущенная	120	22,35	1,05	0,00	90,85	0,08	0,75	9,75	1,35	29,40	227,85	31,35	0,60
Картофельное пюре	200	4,10	3,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14
Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,08	0,00	0,00	0,00	28,00	63,20	18,80	1,56
Итого	1070	38,68	19,11	147,01	906,77	1,76	40,11	53,96	7,48	227,85	588,70	270,42	8,28

Четверг-1													
Завтрак													
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	250	4,55	10,75	29,00	229,25	0,51	2,37	89,50	0,50	115,37	160,00	33,37	1,67
Чай с молоком и с сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Фрукт	100	0,00	0,30	7,35	36,90	0,04	7,50	0,00	0,15	12,20	8,20	6,75	1,64
Итого	605	12,71	17,23	71,57	494,67	0,64	11,31	138,50	1,25	395,37	370,80	73,97	4,31

Четверг-1													
Обед													
Салат из свежей капусты с морковью	150	1,99	9,12	12,78	141,18	0,03	36,64	0,00	3,46	64,50	42,48	24,00	0,78
Суп картофельный с горохом и индейкой	300	9,00	3,90	20,70	153,90	0,18	1,20	0,00	1,20	99,00	393,00	57,00	2,70
Гуляш из индейки	100	11,83	11,50	3,75	165,83	0,08	4,67	0,00	0,58	19,25	57,92	17,58	1,92
Каша рассыпчатая рисовая	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	0,00	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70
Сок	200	0,27	0,00	22,80	92,27	0,00	20,00	0,00	0,67	52,00	82,67	30,00	3,20
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,08	0,00	0,00	0,00	28,00	63,20	18,80	1,56
Итого	1050	34,96	22,79	157,66	1065,57	0,46	62,51	36,00	7,49	280,03	773,47	192,52	11,52

Пятница-1													
Завтрак													
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,19	98,58	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,00
Запеканка из творога	220	29,22	20,20	51,24	503,64	0,13	0,60	125,00	1,62	323,40	421,80	50,80	1,84
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,10	58,84	0,01	0,20	5,00	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04
Итого	495	34,48	32,40	91,32	794,58	0,18	1,07	190,00	2,31	413,20	529,03	82,53	4,45

Пятница-1		Обед											
Салат из свеклы с черносливом	150	1,96	7,74	18,16	150,16	0,02	9,50	0,01	2,13	51,60	55,69	29,55	2,58
Суп с макаронными изделиями и индейкой	300	8,70	7,59	59,16	339,75	0,08	0,63	28,05	0,39	236,76	200,25	29,91	0,63
Котлеты рубленные из птицы (индейка)	100	15,20	13,60	13,50	237,20	0,08	0,20	20,00	0,38	44,00	96,00	26,00	2,20
Картофельное пюре	200	4,10	3,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14
Компот из кураги витаминизированный	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,08	0,00	0,00	0,00	28,00	63,20	18,80	1,56
Итого	950	38,10	33,37	212,32	1302,03	0,88	51,75	28,06	5,91	391,38	847,93	215,53	12,18

Понедельник-2		Завтрак											
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Яйцо вареное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
Каша вязкая молочная рисовая с маслом	250	4,55	10,75	29,00	229,25	0,51	2,37	89,50	0,50	115,37	160,00	33,37	1,67
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,68	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Фрукт	100	0,00	0,30	7,35	36,90	0,04	7,50	0,00	0,15	12,20	8,20	6,75	1,64
Итого	630	16,39	18,73	85,15	577,87	0,65	11,34	189,50	1,17	317,44	311,80	87,45	7,15

Понедельник-2		Обед											
Салат из свежей капусты с морковью	150	1,99	9,12	12,78	141,18	0,03	36,64	0,00	3,46	64,50	42,48	24,00	0,78
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	300	10,14	9,93	15,75	192,93	0,14	8,25	18,00	1,05	37,98	210,84	55,26	1,50
Тефтели из филе индейки	100	15,20	13,60	13,50	237,20	0,08	0,20	20,00	0,38	44,00	96,00	26,00	2,20
Макаронные изделия отварные	200	6,80	10,00	38,00	269,20	0,08	0,00	0,00	2,60	16,00	46,00	10,00	1,00
Кисель витаминизированный	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00	0,00	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,08	0,00	0,00	0,00	28,00	63,20	18,80	1,56
Итого	1050	41,35	43,81	164,53	1217,83	0,47	125,09	38,00	8,45	212,48	517,14	154,82	7,98

Вторник-2													
Завтрак													
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	250	4,55	10,75	29,00	229,25	0,51	2,37	89,50	0,50	115,37	160,00	33,37	1,67
Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Фрукт	100	0,00	0,30	7,35	36,90	0,04	7,50	0,00	0,15	12,20	8,20	6,75	1,64
Кондитерское изделие	40	3,40	4,52	27,78	165,80	0,04	0,00	26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40
Итого	645	16,11	21,75	99,35	660,47	0,68	11,31	164,50	1,77	411,77	405,60	79,97	4,71

Вторник-2													
Обед													
Икра овощная по-домашнему	150	1,51	7,27	8,08	103,89	0,06	9,76	0,00	3,58	147,63	83,50	25,90	1,03
Борщ сибирский	300	7,50	5,40	16,50	144,60	0,06	10,50	6,00	3,30	75,00	273,00	39,00	1,80
Котлеты рубленые из птицы (индейка)	100	15,20	13,60	13,50	237,20	0,08	0,20	20,00	0,38	44,00	96,00	26,00	2,20
Каша рассыпчатая гречневая	180	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	0,00	0,00	0,00	19,47	280,00	186,67	6,86
Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,08	0,00	0,00	0,00	28,00	63,20	18,80	1,56
Итого	1030	44,22											

Среда-2													
Завтрак													
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	250	4,55	10,75	29,00	229,25	0,51	2,37	89,50	0,50	115,37	160,00	33,37	1,67
Чай с молоком и с сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44

Фрукт	100	0,00	0,30	7,35	36,90	0,04	7,50	0,00	0,15	12,20	8,20	6,75	1,64
Итого	605	12,71	17,23	71,57	494,67	0,64	11,31	138,50	1,25	395,37	370,80	73,97	4,31

Среда-2		Обед											
Салат из свеклы с изюмом	150	1,96	7,74	18,16	150,16	0,02	9,50	0,01	2,13	51,60	55,69	29,55	2,58
Суп картофельный с макаронными изделиями и индейкой	300	8,70	7,59	59,16	339,75	0,08	0,63	28,05	0,39	236,76	200,25	29,91	0,63
Овощное рагу с индейкой	300	31,35	34,65	25,79	570,41	0,62	40,82	0,00	2,40	55,38	430,59	84,47	5,79
Сок	200	0,27	0,00	22,80	92,27	0,00	20,00	0,00	0,67	52,00	82,67	30,00	3,20
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,08	0,00	0,00	0,00	28,00	63,20	18,80	1,56
Итого	1050	49,26	51,02	174,65	1384,83	0,86	50,95	28,06	6,37	437,54	909,35	212,53	9,20

Четверг-2		Завтрак											
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,19	98,58	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,00
Запеканка из творога	220	29,22	20,20	51,24	503,64	0,13	0,60	125,00	1,62	323,40	421,80	50,80	1,84
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Итого	475	33,06	31,40	80,22	735,74	0,17	0,87	185,00	2,29	349,80	483,23	75,73	4,41

Четверг-2		Обед											
Салат из свежей капусты с кукурузой	150	1,99	9,12	12,78	141,18	0,03	36,64	0,00	3,46	64,50	42,48	24,00	0,78
Щи из свежей капусты с картофелем и индейкой	300	2,13	5,88	7,35	90,84	0,05	24,06	0,00	2,82	48,21	41,16	102,12	0,78
Котлеты рубленные из птицы (индейка)	100	15,20	13,60	13,50	237,20	0,08	0,20	20,00	0,38	44,00	96,00	26,00	2,20
Картофельное пюре	200	4,10	3,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14
Кисель витаминизированный	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00	0,00	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,08	0,00	0,00	0,00	28,00	63,20	18,80	1,56
Итого	1050	30,71	32,86	104,65	992,84	1,84	145,90	64,20	7,82	257,71	404,06	227,28	7,40

Пятница-2													
Завтрак													
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,19	98,58	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,00
Макароны отварные с сыром	230	11,44	15,90	38,00	348,86	0,09	0,34	52,00	2,61	192,00	146,00	17,00	1,20
Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
Кондитерское изделие	40	3,40	4,52	27,78	165,80	0,04	0,00	26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Итого	525	21,93	32,29	111,29	831,87	0,19	1,67	138,00	3,80	354,53	331,21	61,76	4,04

Пятница-2													
Обед													
Винегрет	150	2,43	9,30	13,35	146,82	0,15	19,50	0,00	4,42	60,60	73,20	35,10	2,04
Суп картофельный с крупой и индейкой	300	8,70	7,59	59,16	339,75	0,08	0,63	28,05	0,39	236,76	200,25	29,91	0,63
Птица отварная (голень)	120	26,00	16,00	0,00	248,00	0,05	0,00	24,00	0,20	48,00	172,00	24,00	2,00
Капуста тушеная	200	5,80	16,00	44,28	344,32	0,08	43,20	0,00	2,20	151,60	119,00	57,20	4,60
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	132,80	0,02	0,73	0,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,70
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,08	0,00	0,00	0,00	28,00	63,20	18,80	1,56
Итого	1070	50,57	50,01	197,67	1443,93	0,52	54,06	52,05	8,19	571,24	703,29	202,27	12,19