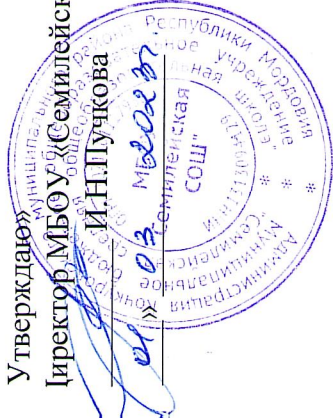


Утверждаю:
Директор МБОУ «Семилейская СОШ»
И.Н.Пучкова



**Примерное повозрастное меню
и основные показатели пищевой и энергетической ценности
приготавливаемых блюд для горячего питания**

учащихся старших классов

МБОУ «Семилейская СОШ»

Кочкуровского муниципального района

Республики Мордовия

(весенне-летний 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	Ca	P	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 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													
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
Салат из квашеной капусты с яблоком	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	Ca	P	Mg	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
Макаронные 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

Обед

Вторник-1	Обед												
	Икра овощная по-домашнему	150	1,29	7,83	11,80	122,85	0,75	10,42	0,00	3,73	31,78	50,97	36,00
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

Завтрак

Среда-1	Завтрак												
	Наименование дней недели, блюдо	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
Итого	605	26,71	26,63	112,96	803,78	0,18	7,88	101,00	2,32	193,79	308,68	81,35	7,21

Обед

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
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

Завтрак

Четверг-1	Завтрак												
	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg

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
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 квашеной 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	Ca	P	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 стуженное	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 свежлы отварной 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
Тефтели 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, блюдо	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 квашеной капусты с яблоком	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	10,14	9,93	15,75	192,93	0,14	8,25	18,00	1,05	37,98	210,84	55,26	1,50
Котлета рубленая из мяса 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
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													
Наименование дней недели, блюд	Завтрак												
	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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													
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
	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
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	Ca	P	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
Каша вязкая молочная из риса 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

Обед														
Среды-2	Салат из свеклы отварной 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
	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

Завтрак														
Четверг-2	Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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
	Творожно-вермишелевая запеканка	220	27,6	5,5	94,6	552,86	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
	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		515	36,46	35,92	108,00	901,540	0,21	0,87	211,0	2,81	366,20	518,03	81,73	4,81

Обед														
Четверг-2	Салат из квашеной 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
	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
	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	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
													В1	С	А
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,19	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,00				
Макаронные отварные с сыром	230	11,44	15,90	38,00	0,09	52,00	2,61	192,00	146,00	17,00	1,20				
Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	0,02	1,33	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00				
Кондитерское изделие	40	3,40	4,52	27,78	0,04	0,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40				
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	0,04	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
Итого	525	21,93	32,29	111,29	0,19	1,67	3,80	354,53	331,21	61,76	4,04				

Пятница-2

Обед

Винегрет	150	2,43	9,30	13,35	0,15	19,50	0,00	4,42	60,60	73,20	35,10	2,04
Суп картофельный с крутой и индейкой	300	8,70	7,59	59,16	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	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	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	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	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	0,08	0,00	0,00	0,00	28,00	63,20	18,80	1,56
Итого	1070	50,57	50,01	197,67	0,52	54,06	52,05	8,19	571,24	703,29	202,27	12,19