

Директор школы



Утвержда
Маг

31.08.2022 год

Примерное двухнедельное меню МБОУ «Гигатли – Урухская ООШ»

с. Гигатли – Урух 2022 г.



№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
День первый														
	Обед													
210	Суп тефтелевый	250	1.55	15.29	12.62	131	14.75	90.17	1,5	3,87	29,0	26.72	1,75	0.56
40	Салат из белокач.капусты	60	1.2	2.7	5.50	51	5,0	0,061	1,5	36,6	40,0	12,0	0,47	26,0
8	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
332	Макароны отварные с маслом сливочным	100	4.14	5.00	21	155.16	0	0	3,0	0,14	180,86	28,12	1,31	37,17
639	Компот из кураги	200	10.0	0.06	20.81	113	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
368	Яблоки	100	0.4	0.4	10.3	44								
	Итого:		20.36	24.52	91.13	601.36	5.5	2.31	8.5	47,28	381.26	101.37	4.28	311.27
№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
День второй														

	Обед													
	Борщ с мелко шинкованными овощами на мясном бульоне	200	3.54	9.42	4.2	131	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
312	Пюре	150	3.09	4.85	20.6	138.6	0,4	0,05	2,0	4	10,3	3,1	0,7	47,3
587	Томатный соус	50	0.49	3.6	4.1	51.45								
639	Компот из кураги	200	10.0	0.06	35.2	110	0	0	0	0	6,0	0	0,4	0
3	Салат из белокочанной капусты с морковью и кукурузой	60	0.68	6.06	6.38	84	5,0	0,061	1,5	36,6	40,0	12,0	0,47	26,0
8	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
368	Яблоки	100	0.4	0.4	10.3	44								
	Итого:		21.27	25.46	100,68	666.25	5.4	0.231	8.5	51.78	306.3	97.1	2.71	331.3
№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
День третий														

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (мг)			Энергет ическая ценност ь (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Мg	Fe	Р
День шесто й														
	Обед													
733	Блинчики	100	7.48	9.16	33.65	237.92	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
312	Пюре	150	2.1	3.6	13.5	94	0,4	0,05	2,0	4	10,3	3,1	0,7	47,3
437	Гуляш	80	6.03	12.54	4.62	125								
639	Компот из кураги	200	1.0	0.0	26.2	110	0	0	0	0	6,0	0	0,4	0
40	Салат витаминный	60	0.9	2.7	26.3	52.9	5,0	0,061	1,5	36,6	40,0	12,0	0,47	26,0
8	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Итого:		20.58	25.07	100.49	727.02	5.4	0.231	8.5	51.78	306.3	97.1	2.71	331.3
№ рец.			Пищевые вещества (мг)				Витамины (мг)					Минеральные вещества		

	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции и	б	ж	у	Энергетическая ценность (мг)	А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
День седьмой														
	Обед													
508	Гречка отварная	100	9.8	8.2	0.62	186	1,21	0,29	1,5	2,24	11,6	21,24	0,72	83,6
693	Какао с молоком	200	4.62	4.02	43.8	177.56	0	0	0	0	6,0	0	0,4	0
200	Суп картофельный	200	1.87	2.26	13.31	81.00	0,4	0,05	2,0	4	10,3	3,1	0,7	47,3
8	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
71	Салат из моркови с зеленым горошком	60	0.98	5.05	3.27	66.21	5	0,061	1,0	36,6	40,0	12,0	0,47	26,0
368	Яблоки	100	0.4	0.4	10.3	44								
	Итого:		20.74	21.0	92.2	661.97	6.61	0.461	7	54.67	192.9	77.34	3.22	285.9
№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
День восьмой														
	Обед													
137	Суп картофельный с фрикадельками	250	2.0	2.4	14.8	90	0,4	0,05	2,0	4	10,3	3,1	0,7	47,3

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Мg	Fe	Р
День одиннадцатый														
	Обед													
116	Борщ с фасолью и картофелем	250	3.9	5.4	16.7	131.0	1,5	0,07	2,0	1,13	57,8	28,4	1,27	2,92
685	Чай	200	8.9	3.06	19	58	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
508	Гречка отварная с маслом	100	5.8	5.2	28.4	186	0	0	1,0	1,7	142,65	30,9	271,88	0
3	Салат из капусты с кукурузой и морковью	60	0.68	6.06	6.38	84	5	0,061	1,0	36,6	40,0	12,0	0,47	26,0
368	Яблоки	100	0.4	0.4	10.3	44								
	Итого:		22.75	21.19	99.68	610	6.5	0.201	6.5	40.71	371.85	112.3	274.37	161.52
День двенадцатый														
	Обед													
210	Суп куриный с рисом	200	7.18	2.94	11.76	102.26	0,5	0,05	1,5	3,87	29,0	20,25	1,75	115,5

