ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ МКОУ НГО "Лопаевская ООШ"
для детей возраста 11-17 лет одноразовое питание (обед) - с учётом сезонности.

№ ТК	Наименование блюда	Выход	Ккал.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы	Витамин С	Са, мг	Fe, мг	B_1, мг	B_2, мг
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ											
Понедельник (обед)											
16	Салат из свежих огурцов	100	63,7	0,76	6,09	2,38	9,5	21,85	0,57	0,02	0
110	Борщ с капустой и картофелем	250	141,1	0,95	6,5	14,18	8,75	62,05	1,5	0,05	0
332	Макаронные изделия отварные	180	236	6,57	5	39,9	0	11,2	0,88	0,72	0,18
451	Котлета из мяса говядины	100	234,9	14,31	12,96	14,4	0	7,92	1,71	0	0
	Хлеб пшеничный витаминный	60	129,6	4,3	0,58	25,8	0,4	40	0,4	0	0
685	Чай	200	78	0	0	18,9	0	0,3	0	0	0
	ИТОГО:		883,3	26,89	31,13	115,56	18,65	143,32	5,06	0,79	0,18
Вторник (обед)											
19	Салат из свежих помидоров	100	79,1	1,13	6,19	4,72	20,42	17,58	0,83	0,07	0
132	Суп рассольник Ленинградский	250	120	2,18	5,33	15,4	6,7	15,6	0,85	0,08	0,05
224	Рагу из овощей	180	222,12	5,54	11,77	23,8	24,24	7,2	1,16	0,11	0,11
388	Котлета рыбная	100	86,16	16,8	17,42	12,92	0,38	49,68	1,42	0,18	0
	Хлеб пшеничный витаминный	60	129,6	4,3	0,58	25,8	0,4	40	0,4	0	0
639	Компот из сухофруктов	200	110	1	0,04	27,5	0,32	28,7	0,6	0	0,04
	ИТОГО:		746,98	30,95	41,33	110,14	52,46	158,76	5,26	0,44	0,2
Среда (обед)											
49	Салат морковный с яблоком	100	67	0,9	3,4	8,4	2,1	19,14	0,79	0,03	0,04
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	206,08	8,66	6,74	26,33	8,01	26,46	1,4	0,04	0,02
302	Каша пшенная	250	312	9,3	11	44	0,68	161	1,48	0,23	0,2
2	Бутерброд с джемом	40	118	1,2	3,1	21	0,13	6,67	0,47	0,01	0
	Хлеб пшеничный витаминный	60	129,6	4,3	0,58	25,8	0,4	40	0,4	0	0
693	Какао с молоком	200	93	3,6	2,7	13,8	0,52	110	0,88	0,04	0,12
	Груша	200	97	0,8	0,8	19,6	20	32	4,4	0,1	0
	ИТОГО:		1022,7	28,76	28,32	158,93	31,84	395,27	9,82	0,45	0,38

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОЛЯЛИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА "ЛОПАЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОЛЯЛИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА "ЛОПАЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"
Дата: 2022.04.19 08:42:16 +05'00'

Четверг (обед)											
43	**Салат из белокочанной капусты с морковью**	**100**	**87,4**	**1,41**	**5,08**	**9,02**	**32,45**	**37,37**	**0,51**	**0,03**	**0**
139	**Суп картофельный с бобовыми**	**250**	**208,75**	**7,75**	**7**	**27,88**	**5,7**	**38,2**	**2,1**	**0,2**	**0,01**
334	**Макароны, запеченные с сыром**	**150**	**141,57**	**6,72**	**8,53**	**27,96**	**0**	**22,5**	**3**	**0,15**	**0,03**
	Хлеб пшеничный витаминный	**60**	**129,6**	**4,3**	**0,58**	**25,8**	**0,4**	**40**	**0,4**	**0**	**0**
	Напиток Валитек витаминный	**200**	**16**	**0**	**0**	**4,1**	**28**	**25**	**0**	**0,4**	**0,5**
	ИТОГО:		**583,32**	**20,18**	**21,19**	**94,76**	**66,55**	**163,07**	**6,01**	**0,78**	**0,54**
Пятница (обед)											
52	**Салат картофельный**	**100**	**64,68**	**1,68**	**0,33**	**7,22**	**24,58**	**26,08**	**0,8**	**0,05**	**0**
140	**Суп картофельный с макаронными изделиями**	**250**	**283,13**	**13,65**	**17,03**	**55,61**	**0**	**15,56**	**0,94**	**0,02**	**0**
511	**Рис отварной**	**180**	**250,8**	**4,37**	**6,44**	**43,67**	**0**	**1,97**	**0,76**	**0**	**0,02**
431	**Печень по-строгоновски**	**100**	**173,33**	**12,09**	**12,09**	**3,47**	**10,56**	**41,55**	**6,26**	**0,26**	**0,03**
	Хлеб пшеничный витаминный	**60**	**129,6**	**4,3**	**0,58**	**25,8**	**0,4**	**40**	**0,4**	**0**	**0**
648	**Кисель**	**200**	**76**	**0**	**0**	**20**	**0**	**0,48**	**0,6**	**0**	**0**
	ИТОГО:		**977,54**	**36,09**	**36,47**	**155,77**	**35,54**	**125,64**	**9,76**	**0,33**	**0,05**

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ											
Понедельник (обед)											
43	Салат из белокачанной капусты с луком	100	85,9	1,41	5,08	8	65	34,95	0,54	0,02	0
142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	180,83	4,83	9,5	18,58	9,65	16,1	1,03	0,09	0,07
508	Греча рассыпчатая	180	268	10,1	6,26	41,7	0	15,5	5,04	0,22	0,13
451	Биточки по - Белоруски	100	185,29	12,71	10,29	10,24	0,79	23,05	0,91	0,05	0
	Хлеб пшеничный витаминный	60	129,6	4,3	0,58	25,8	0,4	40	0,4	0	0
631	Компот из свежих плодов	200	18,8	0,16	0,16	3,92	0,16	6,04	0,8	0,01	0,2
	ИТОГО:		868,42	33,51	31,87	108,24	76	135,64	8,72	0,39	0,40
Вторник (обед)											
55	Салат картофельный с сельдью	100	112,5	4,9	5,4	11	9,5	23,9	0,8	0,08	0
138	Суп картофельный с крупой	250	116	2,6	5,3	14,3	3,9	9	0,05	0,05	0,03
534	Капуста тушеная	180	136	3,91	5,87	17	29,7	92,3	1,37	0,05	0,07
463	Тефтели	100	231,3	12,42	13,4	14,76	9,09	32,92	2,61	0,1	0,2
	Хлеб пшеничный витаминный	60	129,6	4,3	0,58	25,8	0,4	400	0,4	0	0
686	Чай с лимоном	200	40	0,1	0	9,9	0,8	2,2	0,1	0	0
	ИТОГО:		765,4	28,23	30,55	92,76	53,39	560,32	5,33	0,28	0,30
Среда (обед)											
124	Щи из свежей капусты	250	142,48	5,8	9,78	8,55	18,48	33,98	0,83	0,07	0
366	Запеканка из творога	150	431	27,5	19,8	35,1	0,56	27,4	0,95	0,09	0,42
	Хлеб пшеничный витаминный	60	129,6	4,3	0,58	25,8	0,4	40	0,4	0	0
769	Булочка домашняя	100	347,5	7	11,8	53,38	0	16,5	0,84	0,08	0,04
692	Кофейный напиток	200	152	5,58	3,6	29,2	1,47	15,67	2,4	0,03	0
	ИТОГО:		1202,6	50,18	45,56	152,03	20,91	133,55	5,42	0,27	0,46

Четверг (обед)											
20	**Салат из свежих огурцов и помидоров**	**100**	**74,2**	**0,98**	**6,15**	**9**	**16,76**	**18,68**	**0,74**	**0,05**	**0,01**
137	**Суп картофельный с мясными фрикадельками**	**250**	**206,08**	**8,66**	**6,74**	**26,33**	**8,01**	**26,46**	**1,4**	**0,04**	**0,02**
340	**Омлет натуральный**	**110**	**167**	**11,4**	**9,26**	**9,22**	**0,71**	**20,7**	**0,82**	**0,05**	**0**
	Хлеб пшеничный витаминный	**60**	**129,6**	**4,3**	**0,58**	**25,8**	**0,4**	**40**	**0,4**	**0**	**0**
	Сок	**200**	**40**	**0,1**	**0**	**9,9**	**0,8**	**2,2**	**0,1**	**0**	**0**
	Апельсин	**200**	**89**	**1,8**	**0,4**	**16,2**	**120**	**68**	**0,6**	**0,1**	**0,1**
	ИТОГО:		**705,88**	**27,24**	**23,13**	**91,18**	**146,68**	**176,04**	**4,06**	**0,24**	**0,13**
Пятница (обед)											
50	**Салат из свеклы с сыром**	**100**	**93,9**	**1,43**	**6,09**	**8,36**	**9,5**	**35,15**	**1,33**	**0,02**	**0,01**
150	**Суп с крупой и томатом**	**250**	**113**	**2,5**	**3**	**18,8**	**3,9**	**9**	**0,5**	**0,05**	**0,03**
520	**Картофельное пюре**	**180**	**131,68**	**4,56**	**2,8**	**22,96**	**4,5**	**45,9**	**1,03**	**1,4**	**0,02**
388	**Котлета рыбная**	**100**	**86,16**	**18,67**	**19,36**	**14,36**	**0,42**	**55,2**	**1,58**	**0,2**	**0**
	Хлеб пшеничный витаминный	**60**	**129,6**	**4,3**	**0,58**	**25,8**	**0,4**	**40**	**0,4**	**0**	**0**
	Киселёк детский "Витошка"	**200**	**95**	**0**	**0**	**24**	**20,1**	**0**	**0**	**0**	**0**
	ИТОГО:		**649,34**	**31,46**	**31,83**	**114,28**	**38,82**	**185,25**	**4,84**	**1,67**	**0,06**
	ИТОГО: за 10 дней		**8405,4**	**313,49**	**321,38**	**1193,65**	**540,83**	**2176,9**	**64,275**	**5,63**	**2,70**
	ИТОГО: среднее значение		**840,54**	**31,35**	**32,14**	**119,37**	**54,08**	**217,7**	**6,43**	**0,56**	**0,27**