ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ МКОУ НГО "Лопаевская ООШ"
для детей возраста 7-11 лет одноразовое питание (обед) - с учётом сезонности.

№ ТК	Наименование блюда	Выход	Ккал.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы	Витамин С	Ca, мг	Fe, мг	B_1, мг	B_2, мг
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ											
Понедельник (обед)											
16	Салат из свежих огурцов	60	40,38	0,46	3,65	1,43	5,7	13,11	0,34	0,02	0,1
110	Борщ с капустой и картофелем	200	112,88	5,18	5,2	11,34	7	50	1,2	0,04	0
332	Макаронные изделия отварные	150	226,5	10,92	13,65	44,73	0	12,45	0,75	0,1	0
451	Котлета из мяса говядины	90	185,29	12,71	10,29	10,24	0	7,92	1,71	0	0
	Хлеб пшеничный витаминный	30	64,8	2,15	0,29	12,9	0	4,5	0,45	0	0
685	Чай	200	78	0	0	18,9	0	0,3	0	0	0
	ИТОГО:		707,85	31,42	33,08	99,54	12,7	88,28	4,45	0,16	0,1
Вторник (обед)											
19	Салат из свежих помидоров	60	47,46	0,68	3,71	2,83	12,25	10,55	0,5	0,04	0
132	Суп рассольник Ленинградский	200	96	1,74	4,26	12,3	5,36	12,5	0,68	0,6	0,04
224	Рагу из овощей	150	185,1	4,62	9,81	19,83	20,2	60	0,97	0,09	0,09
388	Котлета рыбная	90	77,54	0,9	3,6	0	0,34	44,71	1,28	0	0
	Хлеб пшеничный витаминный	30	64,8	2,15	0,29	12,9	0	4,5	0,45	0	0
639	Компот из сухофруктов	200	110	1	0,04	27,5	0,32	28,7	0,6	0	0,04
	ИТОГО:		580,9	11,09	21,71	75,36	38,47	160,96	4,48	0,73	0,17
Среда (обед)											
49	Салат морковный с яблоком	60	40,2	0,54	2,04	5,04	1,26	11,5	0,47	0,02	0,02
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	164,86	6,93	5,39	21,06	6,41	21,17	1,12	0,03	0,01
302	Каша пшеннная	200	216,47	5,39	8,26	28,43	11,6	73,8	4,46	0,26	0,12
2	Бутерброд с джемом	40	118	1,2	3,1	21	0,13	6,67	0,47	0,01	0
	Хлеб пшеничный витаминный	30	64,8	2,15	0,29	12,9	0	4,5	0,45	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:		794,33	20,61	22,58	121,83	39,92	259,64	12,25	0,46	0,27

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 08:41:46 +05'00'

Четверг (обед)											
43	**Салат из белокочанной капусты с морковью**	**60**	**52,44**	**0,85**	**3,05**	**5,41**	**19,47**	**22,42**	**0,31**	**0,02**	**0**
139	**Суп картофельный с бобовыми**	**200**	**167**	**6,2**	**5,6**	**22,3**	**4,56**	**30,56**	**1,68**	**0,16**	**0,01**
334	**Макароны, запеченные с сыром**	**130**	**122,69**	**5,82**	**7,39**	**24,23**	**0**	**19,5**	**2,6**	**0,13**	**0,03**
	Хлеб пшеничный витаминный	**30**	**64,8**	**2,15**	**0,29**	**12,9**	**0**	**4,5**	**0,45**	**0**	**0**
	Напиток Валитек витаминный	**200**	**16**	**0**	**0**	**4,1**	**28**	**25**	**0**	**0,4**	**0,5**
	ИТОГО:		**422,93**	**15,02**	**16,33**	**68,94**	**52,03**	**101,98**	**5,04**	**0,71**	**0,54**
Пятница (обед)											
52	**Салат картофельный**	**60**	**38,81**	**1,01**	**0,2**	**4,33**	**14,75**	**15,65**	**0,48**	**0,03**	**0**
140	**Суп картофельный с макаронными изделиями**	**200**	**226,5**	**10,92**	**13,65**	**44,73**	**0**	**12,45**	**0,75**	**0,1**	**0**
511	**Рис отварной**	**150**	**209,7**	**3,64**	**5,37**	**36,69**	**0**	**1,64**	**0,63**	**0**	**0**
431	**Печень по-строгоновски**	**90**	**156**	**10,88**	**10,88**	**3,12**	**9,5**	**37,4**	**5,63**	**0,23**	**0,02**
	Хлеб пшеничный витаминный	**30**	**64,8**	**2,15**	**0,29**	**12,9**	**0**	**4,5**	**0,45**	**0**	**0**
648	**Кисель**	**200**	**76**	**0**	**0**	**20**	**0**	**0,48**	**0,6**	**0**	**0**
	ИТОГО:		**771,81**	**28,6**	**30,39**	**121,77**	**24,25**	**72,12**	**8,54**	**0,36**	**0,02**

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ											
Понедельник (обед)											
43	Салат из белокачанной капусты с луком	60	51,54	0,85	3,05	5,19	20,97	26,8	0,32	0,01	0
142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	144,66	3,86	7,6	14,86	7,72	12,88	0,82	0,08	0,06
508	Греча рассыпчатая	150	279	8,7	7,8	42,6	0	1,79	0,03	0	0,35
451	Биточки по - Белоруски	90	167	11,4	9,26	9,22	0,71	20,7	0,82	0,05	0
	Хлеб пшеничный витаминный	30	64,8	2,15	0,29	12,9	0	4,5	0,45	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:		725,8	27,12	28,16	88,69	29,56	72,71	3,239	0,15	0,61
Вторник (обед)											
55	Салат картофельный с сельдью	60	67,5	2,94	3,24	6,6	5,7	14,34	0,48	0,05	0
134	Суп крестьянский с крупой	200	92,8	2,08	4,24	11,44	3,12	7,2	0,4	0,04	0,02
534	Капуста тушеная	150	113	3,26	4,89	14,1	24,7	77	1,14	0,05	0,06
463	Тефтели	90	231,3	12,42	13,4	14,76	9,09	32,92	2,61	0,1	0,2
	Хлеб пшеничный витаминный	30	64,8	2,15	0,29	12,9	0	4,5	0,45	0	0
686	Чай с лимоном	200	40	0,1	0	9,9	0,8	2,2	0,1	0	0
	ИТОГО:		609,4	22,95	26,06	69,7	43,41	138,16	5,18	0,24	0,28
Среда (обед)											
124	Щи из свежей капусты	200	113,98	4,64	7,82	6,84	14,78	27,18	0,66	0,06	0
366	Запеканка из творога	125	359	22,9	16,5	29,2	0,46	229	0,78	0,08	0,35
	Хлеб пшеничный витаминный	30	64,8	2,15	0,29	12,9	0	4,5	0,45	0	0
769	Булочка домашняя	80	278	5,6	9,44	42,7	0	13,2	0,67	0,06	0,03
692	Кофейный напиток	200	152	5,58	3,6	29,2	1,47	15,67	2,4	0,03	0
	ИТОГО:		967,78	40,87	37,65	120,84	16,71	289,55	4,96	0,23	0,38

Четверг (обед)											
20	**Салат из свежих огурцов и помидоров**	**60**	**44,52**	**0,59**	**3,69**	**2,24**	**10,06**	**11,21**	**0,44**	**0,03**	**0,01**
137	**Суп картофельный с мясными фрикадельками**	**200**	**164,86**	**6,93**	**5,39**	**21,06**	**6,41**	**21,17**	**1,12**	**0,03**	**0,01**
340	**Омлет натуральный**	**110**	**167**	**11,4**	**9,26**	**9,22**	**0,71**	**20,7**	**0,82**	**0,05**	**0**
	Хлеб пшеничный витаминный	**30**	**64,8**	**2,15**	**0,29**	**12,9**	**0**	**4,5**	**0,45**	**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:		**570,18**	**22,97**	**19,03**	**71,52**	**137,98**	**127,78**	**3,53**	**0,21**	**0,12**
Пятница (обед)											
50	**Салат из свеклы с сыром**	**60**	**56,34**	**0,86**	**3,65**	**5,02**	**5,7**	**21,09**	**0,8**	**0,01**	**0**
150	**Суп с крупой и томатом**	**200**	**90,4**	**2**	**2,4**	**15,04**	**3,12**	**7,2**	**0,4**	**0,04**	**0,02**
520	**Картофельное пюре**	**150**	**109,73**	**3,8**	**2,33**	**19,13**	**3,75**	**38,25**	**0,86**	**1,16**	**0,1**
388	**Котлета рыбная**	**90**	**77,54**	**0,9**	**3,6**	**0**	**0,34**	**44,71**	**1,28**	**0**	**0**
	Хлеб пшеничный витаминный	**30**	**64,8**	**2,15**	**0,29**	**12,9**	**0**	**4,5**	**0,45**	**0**	**0**
	Киселёк детский "Витошка"	**200**	**95**	**0**	**0**	**24**	**20,1**	**0**	**0**	**0**	**0**
	ИТОГО:		**493,81**	**9,71**	**12,27**	**76,09**	**33,01**	**109**	**3,79**	**1,21**	**0,12**
	ИТОГО: за 10 дней		**6644,8**	**230,36**	**247,26**	**814,74**	**428,04**	**1420,2**	**55,46**	**4,46**	**2,61**
	ИТОГО: среднее значение		**664,48**	**23,04**	**24,73**	**81,47**	**42,80**	**142,0**	**5,55**	**0,45**	**0,26**