

15-ти дневное меню для организации питания учащихся 1-4 классов МБОУ Мучкапской СОШ

Понедельник 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
102	Суп полевой со сметаной	200/10	13	7,2	11,2	160	58	40	170	2,8	0	0	0	0
Фирменное блюдо	Птица запеченая	90	17,1	10,12	0	193,5	46,12	19,1 2	195, 5	2,25	0,04	0,04	6,9	1,91
203	Макароны отварные с маслом	150	5,1	9,2	34,2	244,5	0,5	9	36	0,9	0	0,06	0,5	0,5
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	63	14	6	8	0,9	0	0	0,04	0
	Хлеб ржаной	50	2	0	13	64	12	18,4	48	0,8	0	0,06	0,04	0
	Печенье	40	3	4	30	100	20	6	16,6	0,3	0	0,02 6	0,3	0
	<b>Итого</b>		<b>40,3</b>	<b>30,52</b>	<b>105,1</b>	<b>825</b>	<b>150,62</b>	<b>98,5 2</b>	<b>474, 1</b>	<b>7,95</b>	<b>0,04</b>	<b>0,18 6</b>	<b>7,78</b>	<b>2,41</b>

Вторник 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	2,44	5,04	8,3	86,4	57	27	192	0,8	0	0,1	0,9	22
437	Гуляш из свинины	80 (50/30)	12,4	6	4	120	19	17	137	1,4	0	0,07	0,8	4,1
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,9	41,8	267	24	135	204	4,5	0	0,2	2,4	0
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0	38,5	147	1,8	2	6	0,2	0	0	0,02	6
	Печенье	40	3	4	30	100	20	6	16,6	0,3	0	0,02 6	0,3	0
	Хлеб ржаной	50	2	0	13	64	12	18,4	48	0,8	0	0,06	0,04	0
	<b>Итого</b>		<b>28,84</b>	<b>21,94</b>	<b>135,6</b>	<b>784,4</b>	<b>133,8</b>	<b>205, 4</b>	<b>603, 6</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0,45 6</b>	<b>4,46</b>	<b>32,1</b>

Среда 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	17,04	96	37	30	200	1	0	0,1	1,1	8,3
263	Рагу из свинины	230	16,01	9,85	27,6	266,22	48	66	156	4,2	0	0,2	5,7	13,8
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	30,8	130	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0
	Хлеб ржаной	50	2	0	13	64	12	18,4	48	0,8	0	0,06	0,04	0
	Пряники	40	1,76	1,16	30,8	133,2	5,5	0	25	0,35	0	0,04 5	0,34	0
	<b>Итого</b>		<b>22,69</b>	<b>13,01</b>	<b>119,24</b>	<b>689,42</b>	<b>126,5</b>	<b>130, 4</b>	<b>451</b>	<b>7,15</b>	<b>0</b>	<b>0,44 5</b>	<b>7,46</b>	<b>22,1</b>

**четверг 1 неделя**

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
43	Икра кабачковая	60	0,4	2	2,15	28	0	0	0	0	0	0,01	1,8	0
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	6,08	4,56	16	130,4	43	44	266	1,9	0	0,2	1,1	6,2
291	Плов из птицы	230	18,63	18,17	41,63	411,7	44	33,6	156	3,8	0,04	0,04	2,24	1,4
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	30,8	130	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0
	Вафли	30	2,46	5,94	15,9	127,5	2,7	0,7	11	0,17	0	0,00 1	0	0,12
	Хлеб ржаной	50	2	0	13	64	12	18,4	48	0,8	0	0,06	0,04	0
	<b>Итого</b>		<b>30,17</b>	<b>30,67</b>	<b>119,48</b>	<b>891,6</b>	<b>125,7</b>	<b>112, 7</b>	<b>503</b>	<b>7,47</b>	<b>0,04</b>	<b>0,35 1</b>	<b>5,46</b>	<b>7,72</b>

**Пятница 1 неделя**

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,57	0,06	2,04	11,7	35	13	476	0,5	0,03	0,03	0,02	18,1
96	Суп рисовый	200	6,4	0,4	14,4	82,6	2	7,2	9,6	3,2	9,2	4,6	6,8	11,6

271	Котлеты "Домашние"	90	10,93	20,88	8,23	264,15	19,77	20,1	0,00 1	2,14	0,33	0,01	2,25	0,24
520	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	26,2	190	42	12	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
685	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	61	17	7	10	0,9	0	0	0,09	2,5
	Вафли	30	2,46	5,94	15,9	127,5	2,7	0,7	11	0,17	0	0,00 1	0	0,12
	Хлеб ржаной	50	2	0	13	64	12	18,4	48	0,8	0	0,06	0,04	0
	<b>Итого</b>		<b>25,76</b>	<b>32,48</b>	<b>94,97</b>	<b>800,95</b>	<b>130,47</b>	<b>78,4</b>	<b>644, 601</b>	<b>8,91</b>	<b>9,56</b>	<b>4,85 1</b>	<b>10,8</b>	<b>35,0 6</b>

**Понедельник 2 неделя**

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
88	Суп гречневый	200	3,9	4,35	4,8	73,35	1,05	4,35	6,3	2,55	13,5	3,15	3,15	13,2
489	Гуляш из куриного филе	80 (50/30)	10,6	8,5	9,7	161	15	19	96	1,1	0	0,06	2,5	0
297	Каша перловая рассыпчатая	150	5,2	6,3	37,4	232	34	25	181	1	0	0,03	0	0
685	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	61	17	7	10	0,9	0	0	0,09	2,5
	Хлеб ржаной	50	2	0	13	64	12	18,4	48	0,8	0	0,06	0,04	0
	Пряники	40	1,76	1,16	30,8	133,2	5,5	0	25	0,35	0	0,04 5	0,34	0
	<b>Итого</b>		<b>23,76</b>	<b>20,41</b>	<b>110,9</b>	<b>724,55</b>	<b>84,55</b>	<b>73,7 5</b>	<b>366, 3</b>	<b>6,7</b>	<b>13,5</b>	<b>3,34 5</b>	<b>6,12</b>	<b>15,7</b>

**Вторник 2 неделя**

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,57	0,06	2,04	11,7	35	13	476	0,5	0,03	0,03	0,02	18,1
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	2,96	13,12	10,48	84,96	64,2	36	36	1,6	0	0,04	0,7	0,9
271	Котлеты "Домашние"	90	10,93	20,88	8,23	264,15	19,77	20,1	0,00 1	2,14	0,33	0,01	2,25	0,24

520	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	26,2	190	42	12	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,2	96	14	4	4	1	0	0,02	0,1	2,8
	Печенье	40	3	4	30	100	20	6	16,6	0,3	0	0,02 6	0,3	0
	Хлеб ржаной	50	2	0	13	64	12	18,4	48	0,8	0	0,06	0,04	0
	<b>Итого</b>		<b>22,66</b>	<b>43,16</b>	<b>115,15</b>	<b>810,81</b>	<b>206,97</b>	<b>109,5</b>	<b>670,601</b>	<b>7,54</b>	<b>0,36</b>	<b>0,336</b>	<b>5,01</b>	<b>24,54</b>

### Среда 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
43	Икра кабачковая	60	0,4	2	2,15	28	0	0	0	0	0	0,01	1,8	0
87	Суп с рыбными консервами	200	7,6	4,78	6	90,8	3,4	5,6	11,6	6,4	28	3,4	3,4	16
243	Куриные наггетсы	100	24,5	13,6	8,8	254	1,9	5,8	26	6,2	0	14	0,9	29
203	Макароны отварные с маслом	150	5,1	9,2	34,2	244,5	0,5	9	36	0,9	0	0,06	0,5	0,5
699	Напиток лимонный	200	0,4	0	32,6	156,6	1	0,8	0,2	0,4	0	0,2	4,2	0
	Печенье	40	3	4	30	100	20	6	16,6	0,3	0	0,02 6	0,3	0
	Хлеб ржаной	50	2	0	13	64	12	18,4	48	0,8	0	0,06	0,04	0
	<b>Итого</b>		<b>43</b>	<b>33,58</b>	<b>126,75</b>	<b>937,9</b>	<b>38,8</b>	<b>45,6</b>	<b>138,4</b>	<b>15</b>	<b>28</b>	<b>17,756</b>	<b>11,14</b>	<b>45,5</b>

### Четверг 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры) /овощи консервированные	60	0,57	0,06	2,04	11,7	35	13	476	0,5	0,03	0,03	0,02	18,1
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	17,04	96	37	30	200	1	0	0,1	1,1	8,3
456	Зразы	80	10,6	8,5	9,7	161	15	19	96	1,1	0	0,06	2,5	0
203	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	244	24	135	204	4,5	0	0,2	2,4	0
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	30,8	130	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0

	Пряники	40	1,76	1,16	30,8	133,2	5,5	0	25	0,35	0	0,04 5	0,34	0
	Хлеб ржаной	50	2	0	13	64	12	18,4	48	0,8	0	0,06	0,04	0
	<b>Итого</b>		<b>26,85</b>	<b>17,72</b>	<b>142,38</b>	<b>839,9</b>	<b>152,5</b>	<b>231,4</b>	<b>1071</b>	<b>9,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,53 5</b>	<b>6,68</b>	<b>26,4</b>

**Пятница 2 неделя**

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	2,44	5,04	8,3	86,4	57	27	192	0,8	0	0,1	0,9	22
304	Плов	185	17	14	27	304	249	45	272	3,8	0	0	0	0
685	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	61	17	7	10	0,9	0	0	0,09	2,5
	Пряники	40	1,76	1,16	30,8	133,2	5,5	0	25	0,35	0	0,04 5	0,34	0
	Хлеб ржаной	50	2	0	13	64	12	18,4	48	0,8	0	0,06	0,04	0
	<b>Итого</b>		<b>23,5</b>	<b>20,3</b>	<b>94,3</b>	<b>648,6</b>	<b>340,5</b>	<b>97,4</b>	<b>547</b>	<b>6,65</b>	<b>0</b>	<b>0,20 5</b>	<b>1,37</b>	<b>24,5</b>

**Понедельник 3 неделя**

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
96	Суп рисовый	200	6,4	0,4	14,4	82,6	2	7,2	9,6	3,2	9,2	4,6	6,8	11,6
Фирменное блюдо	Птица запеченая	90	17,1	10,12	0,5	193,5	46,12	19,1 2	195, 5	2,25	0,04	0,04	6,9	1,91
203	Макароны отварные с маслом	150	5,1	9,2	34,2	244,5	0,5	9	36	0,9	0	0,06	0,5	0,5
685	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	61	17	7	10	0,9	0	0	0,09	2,5
	Хлеб ржаной	50	2	0	13	64	12	18,4	48	0,8	0	0,06	0,04	0
	Пряники	40	1,76	1,16	30,8	133,2	5,5	0	25	0,35	0	0,04 5	0,34	0
	<b>Итого</b>		<b>32,66</b>	<b>20,98</b>	<b>108,1</b>	<b>778,8</b>	<b>83,12</b>	<b>60,7 2</b>	<b>324, 1</b>	<b>8,4</b>	<b>9,24</b>	<b>4,80 5</b>	<b>14,6 7</b>	<b>16,5 1</b>

**Вторник 3 неделя**

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	6,08	4,56	16	130,4	43	44	266	1,9	0	0,2	1,1	6,2
287	Тефтели	100	9,8	9	10,11	158,5	2,8	4,9	15	8,9	11	3,3	8,4	15
312	Рис отварной	150	3,6	9	35,6	244,2	9	26,4	59	0,72	0	0,03	0	0
685	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	61	17	7	10	0,9	0	0	0,09	2,5
	Вафли	30	2,46	5,94	15,9	127,5	2,7	0,7	11	0,17	0	0,00 1	0	0,12
	Хлеб ржаной	50	2	0	13	64	12	18,4	48	0,8	0	0,06	0,04	0
	<b>Итого</b>		<b>24,24</b>	<b>28,6</b>	<b>105,81</b>	<b>785,6</b>	<b>86,5</b>	<b>101,4</b>	<b>409</b>	<b>13,39</b>	<b>11</b>	<b>3,591</b>	<b>9,63</b>	<b>23,82</b>

#### Среда 3 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
88	Суп гречневый	200/10	3,9	4,35	4,8	73,35	1,05	4,35	6,3	2,55	13,5	3,15	3,15	13,2
263	Рагу из курицы	230	16,01	9,85	27,6	266,22	48	66	156	4,2	0	0,2	5,7	13,8
639	Компот из сухофруктов	200	1	0	32	130	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0
	Хлеб ржаной	50	2	0	13	64	12	18,4	48	0,8	0	0,06	0,04	0
	Пряники	40	1,76	1,16	30,8	133,2	5,5	0	25	0,35	0	0,04 5	0,34	0
	<b>Итого</b>		<b>24,67</b>	<b>15,36</b>	<b>108,2</b>	<b>666,77</b>	<b>90,55</b>	<b>104,75</b>	<b>257,3</b>	<b>8,7</b>	<b>13,5</b>	<b>3,495</b>	<b>9,51</b>	<b>27</b>

#### Четверг 3 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	17,04	96	37	30	200	1	0	0,1	1,1	8,3
312	Гороховое пюре	150	9,95	4	25,06	177	134	132	339	10,5	0	1,35	0	3,57

271	Котлеты "Домашние"	90	10,93	20,88	8,23	264,15	19,77	20,1	0,00 1	2,14	0,33	0,01	2,25	0,24
	Печенье	40	3	4	30	100	20	6	16,6	0,3	0	0,02 6	0,3	0
685	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	61	17	7	10	0,9	0	0	0,09	2,5
	Хлеб ржаной	50	2	0	13	64	12	18,4	48	0,8	0	0,06	0,04	0
	<b>Итого</b>		<b>28,5</b>	<b>30,98</b>	<b>108,53</b>	<b>762,15</b>	<b>239,77</b>	<b>213,5</b>	<b>613,601</b>	<b>15,64</b>	<b>0,33</b>	<b>1,546</b>	<b>3,78</b>	<b>14,61</b>

**Пятница 3 неделя**

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
96	Рассольник "Ленинградский"	200	2,4	3,6	16,08	108	39	32	209	1	0	0,1	1,1	75
57	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,72	1,98	7,02	49,2	21,6	9,6	22,8	0,54	0,02	0,02 4	0,02 4	17,2 8
229	Филе рыбы запеченое	100	10,6	5,4	5,6	115	79	39	222	1,1	0,01	0,1	2,2	0
520	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	20	137	42	12	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
349	Сок апельсиновый	200	1,4	0	25,6	108	14	4	4	1	0	0,02	0,1	2,8
	Вафли	30	2,46	5,94	15,9	127,5	2,7	0,7	11	0,17	0	0,00 1	0	0,12
	Хлеб ржаной	50	2	0	13	64	12	18,4	48	0,8	0	0,06	0,04	0
	<b>Итого</b>		<b>22,68</b>	<b>22,02</b>	<b>103,2</b>	<b>708,7</b>	<b>210,3</b>	<b>115,7</b>	<b>606,8</b>	<b>5,81</b>	<b>0,03</b>	<b>0,455</b>	<b>5,064</b>	<b>97,7</b>