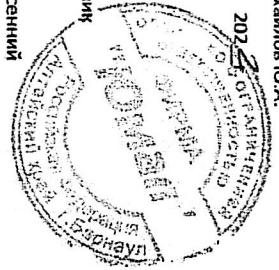


Директор ООО фирма <<ЮМАЛ>>

Михайлов Ю.А.

Дата: Понедельник
Неделя: Вторая
Сезон: Зимне-весенний



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С 5 ПО 11 КЛАСС

2 НЕДЕЛЯ

Согласовано:
Директор МБОУ «СОШ № 110»
Н.И. Халиев
10 января 2022



ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше.

№ п/п	Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества					Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В -каротины	В1	С
ОБЕД														
20	Закуска из свежих овощей	100	0,81	5,4	3,87	63	13,8	8,4	14,4	0,36		12	0,012	1,5
443	Плов из говядины	230	17,04	21,16	38,21	388	49,15	43,66	188	1,9		0,003	0,014	3,88
378	Чай с сахаром и лимоном	180	1,26	1,4	15,93	82	5,4	6,3	40,04	0,045		9	4,5	0,58
	Булочка "Российская"	50	6	4,16	34,24	243								
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52								
	Итого	610	29,37	32,72	117,25	899	122,95	62,56	261,64	2,665	9	16,503	0,066	5,38

День: Вторник
 Неделя: Втора
 Сезон: Зимне-весенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше.

№ реч.	Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества					Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А	В ¹	В ²	В ³
ОБЕД														
70	Оурец консервированный	100	1,08	1,8	5,94	27	29,25	13,5	44,1	0,99		0,0204	0,0162	24,3
451	Тертель из говядины	100	15,54	10,12	34,59	138	11,3	14	74,5	0,63		144	0,36	0,16
259	Картофельное пюре	180	10,272	12,72	35,28	240,75	91,2	40,8	156	1,2		72	0,168	6,48
639	Компот из сух. фрукт с вит С	180	0,43		26,64	104	16,2	9	10,8	1,98				0,05
	Булочка с сыром	50	6	4,16	34,24	243								
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52								
	Итого	660	37,582	29,4	161,69	875,75	153,95	81,5	304,6	5,16	0	216,0204	0,5842	30,99

День: Среда
 Неделя: Втора
 Сезон: Зимне-весенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше.

№ реч.	Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества					Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А	В ¹	В ²	В ³
ОБЕД														
523	Овощи отварные	100	1,05	0,078	5,52	36	21,6	30,3	44,01	0,561		0,187	0,02	3,99
733	Фрикадельки куриные	100	15	22,5	14,54	268,8	28,13	26,25	105	2,06		0,038	0,038	0,75
516	Макаронные изделия отварные с маслом слив.	180	6,12	10,98	29,04	294	14,4	21,6	41,4	1,08		43,2	21,6	0,072
705	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	21,73	89	7,2	2,7	1,8	3,96				108
	Булочка "Лакомка"	50	6	4,16	34,24	243								
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52								
	Итого	660	33,04	38,568	130,07	1053,8	77,33	85,05	211,41	8,021	43,238	21,825	0,225	112,74

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: Зимне-весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше.

№ реч.	Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В1	С	
			ОБЕД											
	Морская капуста	100	0,9	5,1	3,9	67,2	18,36	15	31,2	0,54		21,6	0,3	8,1
197	Щи из свежей капусты с картофелем и томатом со сметаной	200/5	1,97	4,68	7,62	80	41,7	18,54	75,58	0,68	0,004	0,61	0,052	17,29
68	Картофель по-домашнему с курницей	230	17,25	18,72	23,69	426,778	25,9	22	94	3,45	0,01	0,138	0,115	3,28
686	Чай с сахаром	180/6	0,186	0,006	12,38	56	16,18	6,12	8,52	0,738			0,024	2,4
	Булочка с маком	50	6	4,16	34,24	243								
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52								
	Итого	430	30,566	33,266	106,83	995,9778	108,14	65,86	228,5	5,768	0,014	22,348	0,531	31,07

День: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон: Зимне-весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше.

№ реч.	Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В1	С	
			ОБЕД											
613	Маринада овощной(без томата)	100	1,32	3,84	6,6	84	29,25	13,5	44,1	0,99		0,0204	0,0162	24,3
111	Борщ "Сибирский" со сметаной	200/5	4,67	5,1	17,01	144	59,25	40,85	142,95	1,56	0,012	0,9	0,1	9,84
491	Чахохбили	100	6	6,08	5,12	172,5	15,6	14,34	80,32	0,73	1,35	54	0,04	0,272
405	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,912	10,152	36,936	259,2	45,36	45,36	162	3,636			0,1728	
700	Напиток из ягод	180	0,9		16,38	68	12,6	7,2	12,6	0,54		23,4	0,018	3,6
	Булочка с джемом	50	6	4,16	34,24	243								
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52								
	Итого	660	30,062	29,932	141,286	1093,7	168,06	115,45	461,17	7,816	1,362	78,3204	0,387	38,012

