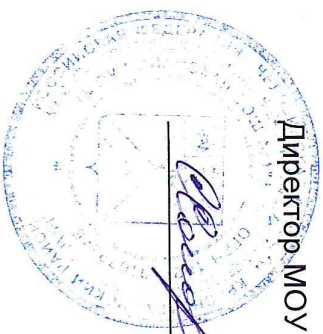


Согласовано:

Директор МОУ "Миасская СОШ №1"



С.Г. Соколова

Утверждаю:

ИП Гончаров В.М.



Гончаров В.М.

Примерное двухнедельное меню

для учащихся 5 - 11 классов в МОУ "Миасская СОШ №1"

МЕНЮ

1 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

	Масса порции	№ карт	Пищевые вещества, г.			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1-3																	
Завтрак:																	
Тефтели из говядины с рисом и соусом	90/50	106	11,40	16,20	13,40	246,00	0,03	0,59	47,91	34,02	14,78	119,38	22,15	0,95	48,00 ₽		
Пречка рассыпчатая	200	181	6,08	9,63	19,58	227,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00 ₽		
Хлеб пшеничный	30		1,52	0,16	9,84	86,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	2,20 ₽		
Какао с молоком	200	693/04	4,90	5,00	32,50	190,00	0,03	0,52	0,00	0,00	110,37	0,00	26,97	0,88	10,00 ₽		
Всего:			23,90	30,99	75,32	750,00	0,08	1,11	47,91	34,02	129,15	119,38	49,12	2,05	78,20 ₽		

МЕНЮ

1 НЕДЕЛЯ

ВТОРНИК

	Масса порции	№ карт	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1-2																	
Завтрак:																	
Котлеты рубленные из птицы с соусом	90/50	294	13,40	22,80	12,00	306,10	0,00	0,50	0,20	2,70	37,20	144,30	22,30	2,00	39,00 Р		
Макаронные изделия отв.	200	331	7,32	6,38	41,63	254,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00 Р		
Компот из с/ф с вит С	200	639/04	0,60	0,00	31,40	124,00	0,07	0,29	0,00	0,00	14,62	3,60	8,50	0,92	7,00 Р		
Хлеб ржаной	30		2,44	0,48	15,96	77,92	0,07	0,00	0,00	0,00	11,60	52,00	16,80	1,44	2,50 Р		
Всего:			23,76	29,66	100,99	762,05	0,14	0,79	0,2	2,7	63,42	199,9	47,6	4,36	63,50 Р		

СРЕДНА

	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витаминны (мг)					Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1-4															
Завтрак:															
Борщ со свежей капустой со сметаной и курпцей	250/10	2,29	6,7	13,4	122	0,05	9,74	0	0,12	43,14	1,12	0	1,09	27,00 ₺	
Сдоба	55	8,6	4,2	27,1	263	0,05	0,05			45,9		10,73	0,6	12,10 ₺	
Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36	4,50 ₺	
Хлеб пшеничный	30	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	1,44	2,20 ₺	
Всего:		11,35	20,74	102,58	445,02	0,1	12,62	0	4,12	103,24	1,12	13,35	3,49	45,80 ₺	

МЕНЮ

1 НЕДЕЛЯ

ЧЕТВЕРГ

	Масса порции	№ карт	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1-1																	
Завтрак:																	
Плов из филе грудки	250	211	20,25	19,75	45,25	447,50	0,11	0,95	0,00	2,50	39,52	86,51	64,00	3,52	46,00 Р		
Хлеб пшеничный	30		1,52	0,16	9,84	86,60	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	2,20 Р		
Чай с лимоном	200/7		0,3	0	15,2	60	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36	4,50 Р		
Всего:			22,07	19,91	70,29	594,1	0,13	3,78	0	2,5	57,72	86,51	66,4	4,1	52,70 Р		

МЕНЮ 1 ИЮНЯ ПЯТНИЦА

	Масса порции	№ карт	Пищевые вещества, г.			Калл	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1-5																	
Завтрак:																	
Жаркое по домашнему из филе птицы	250	492	17,82	21,28	23,18	355,62	0,16	10,65				29,97	0,00	61,07	4,65	46,00 ₺	
Хлеб ржаной	30		1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00		4,00	0,00	0,00	0,22	2,50 ₺	
Компот из свежесамороженных ягод	200	123	0,21	0,44	18,01	73,26	0,00	4,00	0,00	0,00		14,00	0,00	10,00	2,80	13,00 ₺	
Всего:			19,55	21,88	51,03	475,76	0,18	14,65	0	0		47,97	0	71,07	7,67	61,50 ₺	

МЕНО 2 НЕДЕЛЯ

	Масса порции	№ карт	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
2-1																	
Завтрак:																	
Гуляш из филе птицы	125 г/50	54	4,45	2,45	5,40	62,50	0,37	1,42	0,00	1,43	8,45	6,76	1,50	0,96	38,00 ₺		
Гречка рассыпчатая	200	181	6,08	9,63	19,58	227,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00 ₺		
Чай с сахаром	200/15	685/04	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	0,03	3,50 ₺		
Хлеб пшеничный	30		1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	2,20 ₺		
Всего:			12,25	12,24	49,82	394,78	0,39	1,42	0	1,43	12,71	6,76	1,5	1,21	61,70 ₺		

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК

	Масса порции	№ карт	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
2-2																	
Завтрак:																	
Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250/15	140	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25				24,60	66,65	27,00	1,09	27,00 ₺	
Булочка с сахар посыпкой	80		15,00	6,72	11,47	358,00	0,08	7,29	12,00	0,00		36,24	141,42	37,88	1,01	14,00 ₺	
Чай с молоком	200	630/04	3,08	3,30	19,78	117,75	0,01	0,26	0,00	0,00		53,06	0,00	6,09	0,07	5,00 ₺	
Хлеб пшеничный	30		1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00		4,00	0,00	0,00	0,22	2,20 ₺	
Всего:			22,29	13,02	58,23	627,38	0,22	15,8	12	0		117,9	208,07	70,97	2,39	48,20 ₺	

МЕНЮ

2 НЕДЕЛЯ

СРЕДА

			Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
2-3	Масса порции	№ карт															
Завтрак:																	
Фрикадельки рыбные с томатным соусом	90/50	240	11,50	6,00	8,40	133,60	0,10	0,80	0,00	0,80	59,40	171,50	36,60	1,30	34,00 Р		
Картофельное пюре	200	520	4,20	9,00	29,20	218,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00 Р		
Хлеб пшеничный	30		1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	2,20 Р		
Компот из свежесмороженных ягод	200	123	0,21	0,44	18,01	73,26	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	10,00	2,80	13,00 Р		
Всего:			17,43	15,6	65,45	471,74	0,12	4,8	0	0,8	77,4	171,5	46,6	4,32	65,20 Р		

МЕНЮ 2 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ

	Масса порции	№ карт	Пищевые вещества, г.			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена
2-4			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак:																	
Тефтели из говядины с рисом и соусом	90/50	106	11,40	16,20	13,40	246,00	0,03	0,59	47,91	34,02	14,78	119,38	22,15	0,95	48,00 ₽		
Макаронные изделия отв.	200	331	7,32	6,38	41,63	254,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00 ₽		
Компот из с/ф с вит С	200	639/04	0,60	0,00	31,40	124,00	0,07	0,29	0,00	0,00	14,62	3,60	8,50	0,92	7,00 ₽		
Хлеб пшеничный	30		1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	2,20 ₽		
Всего:			20,84	22,74	96,27	670,91	0,12	0,88	47,91	34,02	33,4	122,98	30,65	2,09	72,20 ₽		

МЕНЮ 2 НЕДЕЛІЯ ПЯТНІЦА

	Масса порции	Питательные вещества, г			Калл	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
2-5																
Завтрак:																
Сиченики из бройлеров цыплят	90	12,06	16,92	11,34	245,52	0,06	0,40	0,00	1,76	34,20	8,40	1,79	1,26	38,00 ₺		
Сложный гарнир	100/100	9,20	9,10	25,30	203,00	0,01	46,50	0,00	0,00	1,44	0,00	0,00	0,38	18,00 ₺		
Сок фруктовый 0,2	200	0,00	0,00	22,40	90,00	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	10,00	2,80	20,00 ₺		
Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,22	2,00 ₺		
Всего:		22,78	26,18	68,88	585,4	0,09	50,9	0	1,76	53,64	8,4	11,79	4,66	78,00 ₺		