

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МКОУ «Дмитриевская ООШ»



С. Г. Вихров

МЕНЮ
Примерное 10-ти дневное
МКОУ «Дмитриевская ООШ»
Обед
2023г-2024г

понедельник 1 неделя

реп. №	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)							минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А.мкг. рет.экв	РР	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
	обед																	
54-17-э-2020	салат из моркови	гр	80	0,45	5,08	3,58	61,86	0,03	0	610,8	0,35	2,85	1,3	12	13	18	0	
54-17с2020	суп из овощей	гр	250	1,4	3,7	8,06	71,1	0,03	0,11	0,14	3,56	27,2	0,3	59	31	131,5	2,1	
54-1г-2020	макаронны отварные	гр	150	5,32	4,92	32,8	196,8		0,18	0,105				13			4,2	
54-5м-2020	котлета из курицы	гр	90	13,36	3,88	12,04	150	5,67	0,06	0,07	4,79	0		30	57	129	1	
54-1соус-2020	соус	гр	30	0,82	0,62	2,2	16	32	0	0	0,08	0,5		2,5	2,5	6	0	
54-32хн-2020	комлот из яблок	гр	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0	0,02	0	0,12	4	0,1	15	5,4	4,4	0,9	
пром	батон нарезной	гр	30	1,5	0,58	10,28	52,4	0	0,14	0,08	1	0	0,6	59	6,4	0	0,896	
пром	хлеб ржаной	гр	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0	0,16	0,08	1,2	0,01	0,7	10	15	42,21	0,98	
итого			860	24,98	19,28	89,09	643,96	37,7	0,67	611,2	11,1	34,5	2,9	200	130	331,1	10,08	

вторник 1 неделя

реп. №	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)					минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
	обед																	
пром	помидоры в нарезке	гр	50	0,33	0,06	1,14	6,8	40	0	0,001	0,21	7,5	4	4	6	8	0,5	
54-6с-2020	суп картофельный с клецками	гр	250	4,63	3,28	11,4	93,6	0,03	0,14	0,168	1,71	8,68	0,3	34	39	173,2	5,236	
54-4г-2020	гречка отварной	гр	150	8,22	6,34	35,93	233,7	19,2	0,21	0,12	3,98	0	0,2	46	120	181	4	
54-2м-2020	гуляш из говядины	гр	70	15	14	3	200	22	0,03	0,08	5	0,8		50	20	149	2	
	сок	гр	200	0,98	0,05	15,64	66,9	0	0,01	0,04	0,4	0,56	0	36	22	29,94	0,78	
пром	батон нарезной	гр	30	1,5	0,58	10,28	52,4	0	0,14	0,08	1	0	0,6	59	6,4	0	0,896	
пром	хлеб ржаной	гр	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0	0,16	0,08	1,2	0,01	0,7	10	15	42,21	0,98	
итого			780	32,64	24,67	87,59	707,7	853	0,69	0,569	1,26	17,6	18	239	239	1111	14,39	

среда 1 неделя

реп. №	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)					минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Са	Мg	Р	Fe		
	<i>обед</i>																	
54-16з-2020	винегрет с растительным маслом	гр	80	0,585	4,475	3,38	56	0	0,06	0,04	0,5	25	0,7	14	20	26	0,9	
54-3с-2020	рассольник Ленинградский	кг	200	4,75	5,78	13,64	125,5	104	0,05	0,04	1,13	5	0,2	20	20	51	0	
54-9г-2020	рагу из овощей	гр	150	2,87	7,48	13,63	133,430	0,07	0,01	1,43	11	0,95		428	63	29	69	
54-21м-2020	тефтели из говядины с рисом	гр	90	13,01	13,17	7,28	199,7	1,66	0	0,1	4,85	0	0	23	20	139	2	
54-1хн-2020	компот из ягод	гр	200	0,47	0	19,78	81	0	0	0	0,08	3,33	0,1	17	7,5	6,6	0,14	
пром	батон нарезной	гр	30	1,5	0,58	10,28	52,4	0	0,14	0,08	1	0	0,6	59	6,4	0	0,896	
пром	хлеб ржаной	гр	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0	0,16	0,08	1,2	0,01	0,7	10	15	42,21	0,98	
<i>итого</i>			780	25,17	31,85	78,19	568,9	106	0,42	1,77	19,8	34,3	2,2	571	152	293,8	73,92	

четверг 1 неделя

реп. №	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)					минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Са	Мg	Р	Fe			
	<i>обед</i>																		
54-2з-2020	огурцы в нарезке	гр	60	0,24	0,003	0,75	4,25	3	0,01	0,01	0,06	3		7	4	12,5	0		
54-2с-2020	брош со свежей капустой	гр	250	4,71	5,66	10,14	110,4	0,03	0,25	0,084	2,97	6,55	0,2	43	40	97,78	0,224		
54-12-м-2020	плов с курицей	гр	250	18,49	7,44	33,07	273,1	145	0,06	0,06	5,56	1		74	79	175	1		
пром	кисель	гр	200	0,24	0,08	12,22	50,5	0	0,02	0	0,12	4	0,1	15	5,4	4,4	0,9		
пром	батон нарезной	гр	30	1,5	0,58	10,28	52,4	0	0,14	0,08	1	0	0,6	59	6,4	0	0,896		
пром	хлеб ржаной	гр	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0	0,16	0,08	1,2	0,01	0,7	10	15	42,21	0,98		
<i>итого</i>			820	27,16	14,12	76,66	544,95	148	0,64	0,314	10,9	14,6	1,5	208	150	331,9	4		

пятница 1 неделя

реп. №	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)							минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
54-9з-2020	обед салат из капусты с морковью	кг	80	1,51	6,09	6,24	85,7	122	0,02	0,03	0,61	35	0,9	41	15	29	0
54-20с-2020	суп картофельный с рыбой	кг	250	8,4	2,59	14,61	115,4	116	0,11	0,09	2,98	8	0,2	75	44	145	1
54-9м-2020	жаркое домашнему компот из сухофруктов	кг	250	24	22	20	380	32,7	0,17	0,23	9,89	12	1,1	32	53	270	4,00
54-4хн-2020	батон нарезной	кг	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0,08	3,33	0,1	17	7,5	6,6	0,14
пром	хлеб ржаной	кг	30	1,5	0,58	10,28	52,4	0	0,14	0,08	1	0	0,6	59	6,4	0	0,896
пром		кг	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0	0,16	0,08	1,2	0,01	0,7	10	15	42,21	0,98
итого			840	38,79	31,62	90,33	809,8	271	0,6	0,51	15,8	58,3	3,6	234	141	492,8	7,016

понедельник 2 неделя

реп. №	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)							минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
54-13з-2020	обед салат из свеклы с зеленым горошком	кг	80	1	3	6	60	0,91	0,01	0,02	0,12	3	0,9	26	15	28	1
54-1с-2020	капуста из свежей макарон	кг	250	4,66	5,63	5,73	92,2	0	0,17	0,168	4,73	6,94	0,6	41	39	171,6	2,772
54-1г-2020	отварные печень по строгонова	гр	150	5,32	4,92	32,8	196,8	18,4	0,06	0,03	1,19	0	106	7	41	1	
120536	компот из яблок и апельсинов	кг	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,5	0,6	0,6	6,5	30	3,5	59	2	0	0
54-32хн-2020	батон нарезной	кг	30	1,5	0,58	10,28	52,4	0	0,14	0,08	1	0	0,6	59	6,4	0	0,896
пром	хлеб ржаной	кг	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0	0,16	0,08	1,2	0,01	0,7	10	15	42,21	0,98
итого			820	22,07	19,8	77,03	589,12	19,8	1,14	0,978	14,7	65	6,4	301	84	282,8	6,648

вторник 2 неделя

реп. №	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)							минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
54-7з-2020	обед салат из капусты суп картофельный с макаронными изделиями	кг	80	1,51	6,09	6,24	85,7	122	0,02	0,03	0,61	35	1,9	41	15	29	0
54-7с-2020	пюре картофельное	кг	250	5,17	2,77	18,5	119,6	97,5	0,08	0,004	1,43	6	0,6	13	21	54	1
54-5м-2020	коллета из курицы	кг	150	17,18	3,88	12,04	151,8	5,67	0,06	0,07	4,79	0	30	57	129	1	
произ	сок	кг	200	0,15	0,14	9,93	41,5	1,2	0,01	0,01	0,1	2	58	3	4	1	
пром	батон нарезной	кг	30	1,5	0,58	10,28	52,4	0	0,14	0,08	1	0	0,6	59	6,4	0	0,896
пром	хлеб ржаной	кг	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0	0,16	0,08	1,2	0,01	0,7	10	15	42,21	0,98
итого			820	27,49	13,82	67,19	505,3	227	0,47	0,274	9,13	43	3,8	211	117	258,2	4,876

среда 2 неделя

реп. №	прием пищи,наименовани е блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая	витамины (мг)					минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
	обед																	
пром	кукуруза консервированная	кг	50	1,38	0,28	4,18	24,27	0	0,06	0,04	0,5	25	0,7	14	20	26	0,9	
54-2с-2020	суп с круной(перловка)	кг	250	5,89	7,09	12,68	137,9	168	0	0,005	0,74	9	0,2	41	24	53	0	
296	ленивыеголубцы	кг	250	11,61	12,73	16,56	226,8											
54-13х-2020	напиток из шиповника	кг	200	0,64	0,25	15,15	65,3	0	0,01	0,04	0,4	0,56	0	36	22	29,94	0,78	
пром	батон нарезной	кг	30	1,5	0,58	10,28	52,4	0	0,14	0,08	1	0	0,6	59	6,4	0	0,896	
пром	хлеб ржаной	кг	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0	0,16	0,08	1,2	0,01	0,7	10	15	42,21	0,98	
итого			810	23	21,29	69,05	560,97	168	0,37	0,245	3,84	34,6	2,2	160	87	151,2	3,556	

четверг 2 неделя

реп. №	прием пищи,наименовани е блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая	витамины (мг)					минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
	обед																	
54-5з-2020	салат из свежих помидо и огурцов	кг	80	0,38	2,06	1,24	25	43	0,02	0,02	0,19	8	0,7	11	7	12	0	
54-2с-2020	суп свекольный со сметаной	кг	250	5,89	7,09	12,68	137,9	168	0	0,005	0,74	9	0,2	41	24	53	0	
54-12-м-2020	плов с курицей	гр	250	18,49	7,44	33,07	273,1	145	0,06	0,06	5,56	1		74	79	175	1	
54-7хн-2020	компот плодово-ягодный	кг	200	0,28	0,11	8,35	35,4	3,06	0,01	0,01	0,07	24	0,1	62	8	9	0	
пром	батон нарезной	кг	30	1,5	0,58	10,28	52,4	0	0,14	0,08	1	0	0,6	59	6,4	0	0,896	
пром	хлеб ржаной	кг	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0	0,16	0,08	1,2	0,01	0,7	10	15	42,21	0,98	
итого			840	28,52	17,64	75,82	578,1	359	0,39	0,255	8,76	42	2,2	257	139	291,2	2,876	

пятница 2 неделя

реп. №	прием пищи, наименовани	масса порции	пищевые вещества			энергическ	витамины (мг)					минеральные вещества					
			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Са	Мg	Р	Fe	
обед																	
54-16э-2020	винегрет с растительным маслом	гр	50	0,585	4,475	3,38	56	0	0,06	0,04	0,5	25	0,7	14	20	26	0,9
54-25с-2020	суп гороховый с гречками	гр	200	6,53	2,78	14,92	110,8	0,03	0,09	0,09	2,97	1,5	0,2	17	40	97,78	0,9
54-6г-2020	рис отварной	гр	150	3,6	4,82	36,44	203,5	0,02	0,1	0,2	3,89	1	0,2	24	30	193,3	2,79
54-3р-2020	котлета рыбная компот из	гр	70	14,06	2,65	8,57	114,3	0,04	0,07	0,018	0,59	0	0,1	7,1	9,2	42,01	0,09
54-1х-2020	сухофруктов	гр	180	0,4	0	19	80	13	0	0	0,03	0	0,1	100	1,5	3	0
пром	батон нарезной	гр	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0	0,14	0,08	1	0	0,6	59	6,4	0	0,896
пром	хлеб ржаной	гр	20	1,98	0,36	10,2	54,3	0	0,16	0,08	1,2	0,01	0,7	10	15	42,21	0,98
итого			690	28,66	15,67	102,8	671,3	13,1	0,62	0,508	10,2	27,5	2,5	232	122	404,3	6,556