



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с.Буюклы
Рульков В.Д.

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: первый
Неделя: первая

Возрастная категория: с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценнос-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
стр.53	макароны с сыром	200\30	14,23	15,34	34,82	334,25	0,069	0,207	0	0	160,38	0	0	1,748
стр.122	Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	1,08	0	0	221,14	0	0	0,7
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
пром.	Масло сливочное	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0	0	0	3,6	0	0	0,03
			24,38	32,99	82,83	728,07	0,309	1,287	0	1	521,12	84	33	4,378
Обед														
стр.226	Салат из морской капусты	100	0,84	7,15	4,77	86,46	0,04	3,21	0,11	0	35,96	46,64	124,66	11,36
стр.185	Суп с картофелем с фасолью	250	5,125	5,35	16,13	133,25	0,15	5,825	0	0	50,275	0	0	1,8
стр.42	Курица отварная	100	22,26	14,21	0	232,47	0,12	1,34	19,8	0	16,9	143,4	18,3	1,235
стр.121	Рис припущенный	200	4,86	5,74	48,9	266,6	0,04	0	0,3	0	3,22	0	0	0,68
стр.130	Компот из с/фруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,8	0	0	41,14	29,2	22,96	0,68
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
пром.	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77
			42,685	36,15	137,5	1107,2	0,64	11,225	20,21	1,9	441	439,24	219,72	18,425
	ИТОГО		67,065	69,14	220,4	1835,3	0,949	12,512	20,21	2,9	962,12	523,24	252,72	22,803

Зав. столовой

Шульц Е.И.

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
стр.110	Каша мол. манная	250	7,56	9,81	37,91	270,75	0,06	0,24	0	0	57,07	0	0	0,24
стр.136	Чай	200	12	3,06	13	49,28	0	6	0	0	11,6	4,94	4,5	0,54
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
стр.84	Булочка	100	9,28	1,98	52,22	264	0,16	0,26	0	0	60,4	0	0	1,46
пром.	Масло сливочное	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0	0	0	3,6	0	0	0,03
			32,79	26,1	128,78	808,03	0,42	0,5	0,000	1	268,67	88,94	37,5	4,17
Обед														
стр.194	Суп рыбный	250	10,8	2,6	16,65	150,85	0,1	8,025	0,0075	0	107,92	164,03	54,4	1,3
стр.141	Капуста тушеная с мясом	250	11,25	9,375	9,2	318,75	0,062	23,75	0	0	88,82	0	0	1,125
стр.128	Компот ягодный	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0	0	7,52	6,6	6,2	0,3
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
пром.	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	115	20,8	0,77
			30,81	15,755	84,05	820,04	0,59	71,83	0,0075	1,9	497,76	369,63	114,4	5,395
	ИТОГО		63,6	41,855	212,8	1628,1	1,01	72,33	0,0075	2,9	766,43	458,57	151,9	9,565

Зав. столовой

Шульц Е.И.

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
стр.32	Плов	250	18,50	20,75	46	435	0,25	1,25	0	0	26,75	0	0	2,75
стр.136	Чай	200	12	3,06	13	49,28	0	6	0	0	11,6	4,94	4,5	0,54
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
338	Груша	300	1,2	0,9	30,9	141	0,06	15	0	30	57	48	36	6,9
			35,5	25,16	115,4	750,28	0,51	22,25	0	31	231,35	89,42	73,5	12,09
Обед														
стр.102	Икра кабачковая	100	0,91	4,70	5,92	90,6	0,02	5,52	0	0	18,16	0,47	25	0,61
стр.166	Борщ	250	3,5	5,87	9,75	117	0,05	9,75	0	0	43,12	0	0	1
стр.37	Тефтеля мясная	100	15,62	13,5	6,09	211,23	0,07	1,2	0,01	1,9	13,73	164,86	21,7	2,56
стр.52	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	0	0	6,48	0	0	1,48
стр.130	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,8	0	0	41,14	29,2	22,96	0,68
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
пром.	Хлеб ржаной	30	4,76	3,28	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77
стр.246	соус красный основной	50	0,61	1,5	4,885	35,6	0,015	1,105	0,01	0	4,135	8,195	2,33	0,185
			37,6	35,32	129,6	1067,5	0,525	18,43	0,02	3,8	420,27	422,73	125,79	9,185
	ИТОГО		73,1	60,48	245	1817,8	1,035	40,68	0,02	34,8	651,62	512,15	199,29	21,275

Зав. столовой



Шульц Е.И.

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
стр.63	Запеканка из творога со сл.соусом	200\30	60,03	37,95	116,61	1044,2	0,161	0,966	0,138	0	328,67	458,85	58,19	1,656
стр.135	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,28	0	4,06	0	0	15,16	7,14	5,6	0,58
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
пром.	Масло сливочное	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0	0	0	3,6	0	0	0,03
			64,2	53,26	155,56	1320,48	0,361	5,026	0,138	1	483,43	549,99	96,79	4,166
Обед														
стр.217	Салат витаминный	100	1,14	7,15	7,86	100,9	0,03	19	0	0	41,92	27,7	17,51	1
стр.181	Суп с фрикадельками	250	14,77	12,04	32,95	434	0,32	23,86	0	0	70,61	0	0	3,64
стр.202	Котлета рыбная	100	25,35	0,89	6,47	125,91	0,02	0	0,01	0	43,2	273,68	23,83	0,37
стр.107	Гречка отварная	200	11,64	7,24	60	351,74	0,28	0	0,04	0	18,98	270,16	180,36	6,06
стр.128	Компот ягодный	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0	0	7,52	6,6	6,2	0,3
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
пром.	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	115	20,8	0,77
стр.246	соус красный основной	50	0,61	1,5	4,885	35,6	0,015	1,105	0,01	0	4,135	8,195	2,33	0,19
			62,27	32,6	170,37	1398,6	0,941	84,015	0,06	1,9	479,87	785,34	284,03	14,2
	ИТОГО		126,47	85,86	325,93	2719,1	1,302	89,041	0,198	2,9	963,3	1335,3	380,82	18,4

Зав. столовой



Шульц Е.И.

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

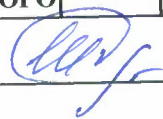
День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
стр.56	Печень по строгановски	100	14,4	5,78	3,55	121,51	0,1	0,52	6,47	0	28,1	205,06	20,05	4,63
стр.121	Рис припущенный	200	4,86	5,74	48,9	266,6	0,04	0	0,3	0	3,22	0	0	0,68
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
стр.131	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	21,8	147,84	0,04	0,9	0	0	184,8	0	0	0,18
			27,86	16,77	99,75	660,95	0,38	1,42	6,77	1	352,12	289,06	53,05	7,39
Обед														
стр.237	Салат из свеклы с сыром	100	4,7	9,5	7,13	132,8	0,02	8,2	0	0	161,97	0	0	1,28
стр.192	Суп Лапша домашняя	250	2,2	5,07	11,93	102,25	0,05	0,5	0	0	19,7	0	0	0,58
стр.20	Гуляш мясной	100	14,9	15,7	5,4	220	0,1	0,5	0	0	16,7	0	0	2,3
стр.157	Картофельное пюре	200	4,16	7,24	27,4	188,8	0,14	4,18	0,12	0	73,44	109,3	31,12	0,98
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
пром.	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	115	20,8	0,77
стр.130	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,8	0	0	41,14	29,2	22,96	0,68
			35,56	41,21	119,6	1032,3	0,6	14,23	0,12	1,9	606,45	337,5	107,88	8,49
	ИТОГО		63,42	57,98	219,35	1693,3	0,98	15,65	6,89	2,9	958,57	626,6	160,93	15,9

Зав. столовой



Шульц Е.И.

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: шестой

Неделя: вторая

с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
стр.75	Омлет	200	15,7	18,12	6,42	249,86	0,08	0,36	0	0	201,64	0	0	2,64
стр.136	Чай	200	12	3,06	13	49,28	0	6	0	0	11,6	4,94	4,5	0,54
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
стр.173	Суп молочный с мак.изделиями	250	8,25	11,25	25,8	233,8	0,05	1,13	0,33	0	132,5	150,98	29,08	0,575
пром.	Масло сливочное	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0	0	0	3,6	0	0	0,03
			39,9	43,68	70,87	756,94	0,33	1,49	0,33	1	485,34	239,92	66,58	5,685
Обед														
стр.220	Салат из свежей капусты	100	0,92	3,04	28,2	180	0,02	5,2	0,01	1,6	96	118	33	0,39
стр.169	Рассольник	250	3,2	7,3	15,3	330	0,09	2,4	0,12	1,5	125	150,8	31,1	4,63
стр.32	Плов	250	18,5	20,75	46	435	0,25	1,25	0	0	26,75	0	0	2,75
стр.128	Компот ягодный	200	0,1	0	90,7	120	0	10	0	0	49,5	26,3	10	0,4
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
пром.	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77
			31,28	34,79	220,98	1346	0,63	18,9	0,13	5	590,8	515,1	127,9	10,84
	ИТОГО		71,18	78,47	291,85	2102,9	0,96	20,39	0,46	6	1076	755	194,48	16,53

Зав. столовой



Шульц Е.И.

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
стр.108	Гречка отв.	200	11,64	7,24	60	351,74	0,28	0	0,04	0	18,98	270,16	180,36	6,06
стр.122	Какао со сгущ.молоком	200	4,58	5,04	90,8	120	0,12	0,36	0,02	0	105	171	12	0,7
стр.42	Птица в соусе с томатом	100	10,6	13,33	3,68	151,43	0,057	2,14	0	0	14,87	0	0	1,18
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
			30,62	26,06	179,98	748,17	0,657	2,5	0,06	1	274,85	525,16	225,36	9,84
Обед														
стр.232	Салат из свежих помидор	100	1,1	7,15	4,5	88,69	0,06	17,64	0	0	16,16	30,08	18,24	0,85
стр.178	Суп с картофелем, с горохом	250	5,125	5,35	16,13	133,25	0,15	5,825	0	0	50,275	0	0	1,8
стр.16	Голубцы	200	13,5	16,9	11,6	253	0	18,2	0	4,8	56,6	184,8	40,7	2,5
стр.130	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,8	0	0	41,14	29,2	22,96	0,68
стр.246	Соус красный основной	50	0,61	1,5	4,885	35,6	0,015	1,105	0,01	0	4,135	8,195	2,33	0,185
пром.	Хлеб ржаной	30	4,76	3,28	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
			29,935	34,63	104,86	898,98	0,515	43,62	0,01	6,7	461,81	472,28	138	8,685
	ИТОГО		60,555	60,69	284,84	1647,2	1,172	46,12	0,07	7,7	736,66	997,44	363,4	18,53

Зав. столовой

Шульц Е.И.

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
стр.21	Жаркое по домашнему	250	13,27	13,57	24,25	304,67	0,2	5,125	0,025	0	363,75	212,85	57,9	2,95
стр.136	Чай ссахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	6	0	0	11,6	4,94	4,5	0,54
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
			29,07	17,08	62,75	478,95	0,4	11,125	0,025	1	511,35	301,79	95,4	5,39
Обед														
стр.182	Суп крестьянский со сметаной	250	3,025	2,025	16,5	115,1	0	8	0	0	32	0	0	0,75
стр.55	Запеканка из печени	200	24,78	9,86	27,34	297,34	0,36	11,62	0	0	34	0	0	7,82
стр.246	Соус сметанный	50	0,6	3,65	2,15	44	0,02	0,07	0,03	0	25,7	0	0	0,1
стр.124	Кисель	200	0,1	0,04	26,14	105,2	0	1,84	0	0	10,6	0	0	0,16
пром.	Хлеб ржаной	30	4,76	3,28	15,28	156	0,07	0,05	0	0,09	157,5	136	20,8	0,77
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
			37,065	19,305	112,91	842,64	0,65	21,58	0,03	1,09	395,8	220	53,8	11,5
	ИТОГО		66,135	36,385	175,66	1321,6	1,05	32,705	0,055	2,09	907,15	521,79	149,2	16,9

Зав. столовой



Шульц Е.И

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: девятый
Неделя: вторая

Возрастная категория: с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
стр.66	Пудинг со сгущ. молоком	200\30	38,41	29,9	50,6	609,5	0,184	0,92	0	0	253	0	0	2,76
стр.131	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	21,8	147,84	0,04	0,9	0	0	184,8	0	0	0,18
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
пром.	Масло сливочное	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0	0	0	3,6	0	0	0,03
б/н	Апельсин	250	2,7	0,6	24,3	113,4	0,12	180	0	0	102	0	39	0,9
			49,86	46,55	122,35	1094,74	0,544	181,82	0	1	679,4	84	72	5,77
Обед														
стр.233	Салат из репчатого лука	100	1,33	6,18	7,79	92,1	0,05	9,5	0	0	29,45	0	0	0,76
стр.175	Свекольник	250	4,23	6,5	13,79	145,14	0,09	9,96	0	0	47,55	0	0	1,64
стр.15	Биточки мясные	100	14,4	9,65	9,52	183,33	0,08	0,22	0	0	39	0	0	1,2
стр.52	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	0	0	6,48	0	0	1,48
стр.130	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,8	0	0	41,14	29,2	22,96	0,68
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
пром.	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,5	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77
			36,92	32,05	134,1	1033,6	0,59	20,98	0	1,9	457,12	249,2	76,76	8,43
	ИТОГО		86,78	78,6	256,45	2128,4	1,134	202,8	0	2,9	1136,5	333,2	148,76	14,2

Зав. столовой



Шульц Е.И.

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

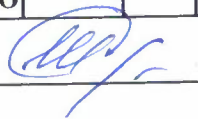
День: **десятый**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: **с 11 и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
стр.113	Каша мол. пшенная	250	8,45	13,03	32,33	281,18	0,125	1,125	0,325	0	232,33	228	46,55	0,9
стр.136	Чай	200	12	3,06	13	49,28	0	6	0	0	11,6	4,94	4,5	0,54
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
пром.	Масло сливочное	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0	0	0	3,6	0	0	0,03
стр.84	Булочка	100	9,28	1,98	52,22	264	0,16	0,26	0	0	60,4	0	0	1,46
			33,68	29,32	123,2	818,46	0,485	1,385	0,325	1	443,93	316,94	84,05	4,83
Обед														
стр.227	Салат из св.огурцов	100	10,4	15,1	11,7	208	0,19	5,2	0,01	1,9	150,2	120	15	1,3
стр.180	Суп с клецками	250	12,9	13,8	29,6	190	0,11	0,5	0	1,6	128	167,2	31,1	1,2
стр.209	Рыба припущенная	100	26,6	16,5	16	292	0,1	18,6	0,03	0,6	121	123	21,2	0,6
стр.157	Картофельное пюре	200	13,2	12,7	30,5	205	0,08	12,3	0,04	1,7	168,4	155,3	29,5	1,2
стр.128	Компот ягодный	200	0,1	0	90,7	120	0	10	0	0	49,5	26,3	10	0,4
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
пром.	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77
			71,76	61,8	219,28	1296	0,75	46,65	0,08	7,7	910,6	811,8	160,6	7,37
	ИТОГО		105,44	91,12	342,48	2114,5	1,235	48,035	0,405	8,7	1354,5	1128,7	244,65	12,2

Зав. столовой



Шульц Е.И.