МЕНЮ

МКОУ СОШ № 8 12 лет и ст

СанПиН 2.4.2.4283-26

№		Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	1 день																
	Обед																
31/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,21	1,10	4,96	0,24	12,24	111,11	70,60	23,65	77,10	0,73	27,50	339,53	0,28	0,07	6,90
40/2	Гренки (сухарики)	40	3,43	0,00	0,34	0,38	22,63	107,48	8,45	5,85	27,14	0,46	0,00	0,00	0,53	0,04	0,00
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,80	20,25	0,96	0,08	0,00
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,09	10,74	20,71	1,63	9,14	272,15	33,97	19,81	125,56	1,28	4,00	5,50	1,24	0,36	0,07
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
	Итого за 'ОБЕД '	**870**	**32,72**	**11,88**	**30,51**	**3,98**	**149,50**	**1010,77**	**173,32**	**96,80**	**368,42**	**5,57**	**42,30**	**482,28**	**4,67**	**0,64**	**7,29**
	Итого за день		**32,72**	**11,88**	**30,51**	**3,98**	**149,50**	**1010,77**	**173,32**	**96,80**	**368,42**	**5,57**	**42,30**	**482,28**	**4,67**	**0,64**	**7,29**
	2 день																
	Обед																
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68,44	39,19	19,20	39,95	0,65	4,50	310,63	1,27	0,04	13,56
3/9	Рагу из мяса кур	230	22,72	20,80	25,08	12,15	24,53	412,07	36,51	47,04	228,47	2,52	31,99	500,19	6,6	0,14	6,54
6/10	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0,00	116,60	1,10	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
-	Фрукты	100	0,50	0,00	0,50	0,50	12,25	60,85	20,00	11,25	13,75	2,75	0,00	6,25	0,25	0,04	12,50
	Итого за 'ОБЕД '	**880**	**32,68**	**20,93**	**29,52**	**16,26**	**108,82**	**840,65**	**141,03**	**116,24**	**372,53**	**8,13**	**36,49**	**934,07**	**9,78**	**0,31**	**32,92**
	Итого за день		**32,68**	**20,93**	**29,52**	**16,26**	**108,82**	**840,65**	**141,03**	**116,24**	**372,53**	**8,13**	**36,49**	**934,07**	**9,78**	**0,31**	**32,92**

3 день

Обед

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	0,00	5,96	5,96	11,32	98,35	24,43	34,26	49,71	0,64	0	1840	3,01	0,05	4,51
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0,00	5,49	5,49	20,51	164,07	33,18	36,43	88,33	2,09	0,00	252,28	2,43	0,23	5,65
6/9	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	200	13,25	9,64	10,12	1,18	34,53	279,15	30,40	42,97	153,16	2,31	27,80	223,22	0,95	0,15	11,22
8/11	Соус красный с луком	20	0,19	0,00	0,91	0,87	1,43	14,31	1,74	1,35	3,76	0,06	1,18	32,81	0,45	0,00	0,10
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
	Итого за 'ОБЕД '	**870,00**	**28,25**	**9,64**	**23,55**	**14,37**	**129,77**	**854,05**	**117,75**	**141,81**	**372,16**	**9,46**	**28,98**	**2348,71**	**7,60**	**0,52**	**25,48**
	Итого за день		**28,25**	**9,64**	**23,55**	**14,37**	**129,77**	**854,05**	**117,75**	**141,81**	**372,16**	**9,46**	**28,98**	**2348,71**	**7,60**	**0,52**	**25,48**

4 день

Обед

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,13	5,42	5,41	18,76	131,12	24,37	25,80	72,80	0,96	4,50	311,00	2,46	0,08	7,21
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	0,05	6,67	2,41	48,24	280,56	24,40	141,86	209,54	4,91	24,00	28,49	0,66	0,27	0,00
12/8	Гуляш из мяса свинины	50/50	12,38	10,91	32,64	0,03	5,37	363,67	13,48	21,10	138,77	1,49	17,00	22,50	0,40	0,30	0,45
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
	Итого за 'ОБЕД '	**830,00**	**31,49**	**11,09**	**45,62**	**8,74**	**123,59**	**1024,84**	**76,54**	**207,56**	**484,31**	**8,95**	**45,50**	**362,39**	**4,08**	**0,72**	**7,66**
	Итого за день		**31,49**	**11,09**	**45,62**	**8,74**	**123,59**	**1024,84**	**76,54**	**207,56**	**484,31**	**8,95**	**45,50**	**362,39**	**4,08**	**0,72**	**7,66**

5 день

Обед

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	1,40	0,00	6,13	6,13	10,35	100,96	16,94	16,74	41,78	0,71	0	3,11	2,75	0,06	4,75
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0,00	2,45	2,45	21,69	127,39	18,29	22,93	59,69	1,00	0,00	242,10	1,24	0,10	6,12
11/3	Капуста тушеная	180	4,20	0,00	3,42	3,89	20,83	121,34	98,27	36,54	73,23	1,34	0,00	366,12	1,94	0,06	37,56
274	Зразы рубленые из куры	100	13,33	11,24	20,83	11,77	12,96	297,95	42,60	22,00	142,76	1,72	36,34	62,92	5,63	0,07	2,07
20	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	27,76	0,08	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
	Итого за 'ОБЕД '	**930,00**	**28,75**	**11,24**	**33,70**	**25,11**	**113,98**	**887,09**	**190,18**	**117,01**	**380,66**	**6,34**	**36,34**	**674,65**	**12,12**	**0,36**	**50,50**
	Итого за день		**28,75**	**11,24**	**33,70**	**25,11**	**113,98**	**887,09**	**190,18**	**117,01**	**380,66**	**6,34**	**36,34**	**674,65**	**12,12**	**0,36**	**50,50**

6 день

Обед

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68,44	39,19	19,20	39,95	0,65	4,50	310,63	1,27	0,04	13,56
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	245,25	14,04	9,56	53,1	0,97	12	22,5	1,07	0,08	0,00
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,70	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
	Итого за 'ОБЕД '	**870,00**	**35,68**	**18,91**	**25,63**	**6,08**	**116,79**	**842,00**	**307,48**	**74,37**	**402,44**	**4,56**	**103,94**	**439,91**	**4,29**	**0,26**	**14,03**
	Итого за день		**35,68**	**18,91**	**25,63**	**6,08**	**116,79**	**842,00**	**307,48**	**74,37**	**402,44**	**4,56**	**103,94**	**439,91**	**4,29**	**0,26**	**14,03**

7 день

Обед

-	Огурец соленый	100	0,78	0,00	0,10	0,10	2,45	14,00	22,54	13,72	23,52	0,59	0	5	0,1	0,02	4,9
2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0,13	5,25	5,22	10,54	102,53	40,02	21,11	47,15	0,93	4,50	210,55	2,40	0,04	10,81
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,40	0,62	24,45	159,10	42,83	36,55	104,61	1,36	22,50	30,06	0,21	0,14	6,54
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	13,72	12,63	2,00	0,12	8,02	105,35	58,68	43,56	201,96	0,77	27,13	28,15	0,26	0,09	0,64
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
4/13	Сыр (порциями)	45	11,84	11,84	11,97	0,00	0,00	157,77	450	24,75	270	0,32	94,5	107,1	0,18	0,01	0,32
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
	Итого за 'Обед '	**975,00**	**39,81**	**25,25**	**24,79**	**6,93**	**107,44**	**836,93**	**642,07**	**166,49**	**724,44**	**8,33**	**148,63**	**381,26**	**3,91**	**0,39**	**27,21**
	Итого за день		**39,81**	**25,25**	**24,79**	**6,93**	**107,44**	**836,93**	**642,07**	**166,49**	**724,44**	**8,33**	**148,63**	**381,26**	**3,91**	**0,39**	**27,21**

8 день

Обед

29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,20	1,44	3,66	0,32	15,51	111,34	72,20	26,14	88,12	0,79	20,00	224,35	0,17	0,10	6,06
40/2	Гренки (сухарики)	40	2,57	0,00	0,25	0,29	16,12	80,61	6,34	4,38	20,36	0,34	0,00	0,00	0,40	0,03	0,00
8/5	Запеканка (сырники) из творога	250	42,25	40,54	24,00	2,53	33,58	523,14	353,82	51,45	458,60	1,26	133,00	152,50	1,86	0,10	0,58
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,40	6,80	43,80	0,04	8,40	9,40	0,04	0,01	0,20
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1	0,07	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
	Итого за 'Обед '	**860,00**	**56,30**	**43,42**	**30,53**	**4,06**	**132,37**	**1047,95**	**510,08**	**108,13**	**675,08**	**4,06**	**161,40**	**386,75**	**3,04**	**0,31**	**7,62**
	Итого за день		**56,30**	**43,42**	**30,53**	**4,06**	**132,37**	**1047,95**	**510,08**	**108,13**	**675,08**	**4,06**	**161,40**	**386,75**	**3,04**	**0,31**	**7,62**

9 день

Обед

16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0,00	5,49	5,49	20,51	164,07	33,18	36,43	88,33	2,09	0,00	252,28	2,43	0,23	5,65
54-6г-2020	Рис отварной г	180	4,99	0,04	7,06	0,65	45,23	265,12	7,37	28,3	86,3	0,59	28,89	53,28	0,34	0,04	0
591	Гуляш из курицы	100	12,60	12,05	14,18	3,24	3,57	191,87	13,73	15,00	106,61	1,15	27,80	63,14	1,82	0,04	1,67
6/10	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
	Итого за 'Обед '	**830,00**	**31,25**	**12,09**	**27,66**	**10,31**	**133,87**	**920,34**	**99,61**	**118,48**	**371,60**	**6,04**	**56,69**	**485,70**	**6,25**	**0,40**	**7,64**
	Итого за день		**31,25**	**12,09**	**27,66**	**10,31**	**133,87**	**920,34**	**99,61**	**118,48**	**371,60**	**6,04**	**56,69**	**485,70**	**6,25**	**0,40**	**7,64**

10 день

Обед

-	Огурец соленый	100	0,78	0,00	0,10	0,10	2,45	14,00	22,54	13,72	23,52	0,59	0	5	0,1	0,02	4,9
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,23	0,13	5,38	5,36	15,66	117,68	28,59	24,59	59,23	0,92	4,50	211,60	2,39	0,08	10,51
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,48	0,04	4,62	1,43	23,87	170,68	12,82	83,98	124,10	2,90	18,00	21,13	0,40	0,16	0,00
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,70	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14,00	18,80	63,20	1,56	0,00	0,40	0,56	0,07	0,00
	Итого за 'Обед '	**930,00**	**30,01**	**13,65**	**23,43**	**9,41**	**102,49**	**760,56**	**118,20**	**156,90**	**396,24**	**7,21**	**67,94**	**296,91**	**4,76**	**0,39**	**15,74**
	Итого за день		**30,01**	**13,65**	**23,43**	**9,41**	**102,49**	**760,56**	**118,20**	**156,90**	**396,24**	**7,21**	**67,94**	**296,91**	**4,76**	**0,39**	**15,74**