Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ» с. Усть-Кулом
Пунегова О.В.

Подписано цифровой подписью: Пунегова О.В.

Примерное двухнедельное меню школьной столовой МБОУ «СОШ» с. Усть-Кулом

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамин (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	PP	CA	P	Mg	F
	1 день													
	Завтрак													
95	Каша гречневая с м/с	200/5	7.94	8.21	35.13	246.17	0.22	1.73	0.05	0.29	168.95	222.4	78.65	2.12
265	Чай с лимоном	200/8	0.007	0.01	15.31	61.62	0	2.8	0	0.01	6.25	3.54	2.34	0.29
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	3.7	0.6	20.6	102.6	0.48	0	0.21	5.38	429	437	129	0.9
	Апельсин	100	0.7	0.3	8.1	40	0.2	60	0.3	0.2				
	Обед													
	сыр	30	6,96	8,85		107,49	0,01	0,21	78,00		264	150	10,50	0,30
	Суп с рыбными консервами	250	8,45	8,28	2,48	160,78								
185	Колбаса отварная	100	10.8	23.2	0.4	242.9	0.2	0	0	0	32.6	148	18.6	1.7
204	Макароны отварные	180/5	6.62	6.35	42.39	253.31	0.06	0	0.02	0.66	8.73	36.85	13.79	0.77
	Сок натуральный	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	3.7	0.6	20.6	102.6	0.48	0	0.21	5.38	429	437	129	0.9

	Итого за день													
	2 день													
	Завтрак													
99	Каша пшеничная с м/с	200/5	7.23	6.67	39.54	246.87	0.16	1.3	0.04	0.72	157.19	245.16	36.43	0.93
345	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.04	1.3	0.02	0.01	124.44	109.65	26.75	0.82
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	3.7	0.6	20.6	102.6	0.48	0	0.21	5.38	429	437	129	0.9
	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	45	2.3	22.4	0	0.4				
	Обед													
	Помидоры в нарезку	50	0,86	5,22	7,82	81,9	0,05	6,95	0	2,49	21,19	33,96	24	1,32
	Щи со сметаной	250/10	2,09	6,33	10,64	107,83	0,06	23,64	0,25	2,58	55,04	51,57	23,85	0,88
	Гуляш куриный	70	11,5	0,47	8,57	134,7								
196	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	12.57	7.28	64.8	379.87	0.16	0	0.02	0.32	10	109.58	65.57	2.2
290	Компот из ягод	200	0,33		22,66	91,98								
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	3.7	0.6	20.6	102.6	0.48	0	0.21	5.38	429	437	129	0.9
	Итого за день													
	3 день													
	Завтрак													
103	Каша пшенная с м/с	200/5	6.04	7.27	34.29	227.16	0.21	1.31	0.05	0.17	133.11	185.42	47.34	1.21
	Снежок	200												
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	3.7	0.6	20.6	102.6	0.48	0	0.21	5.38	429	437	129	0.9
	Мандарин	100	0.7	0.3	8.1	40	0.09	42	0.17	0.5	40	18	13	1.1
	Обед													

	Борщ со сметаной	250/10	1,9	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	2,55	49,45	74,7	33,48	1,51
	Котлета мясная	75	6,72	8,14	7,14	106,44								
201	Рис отварной рассыпчатый	180/10	4.66	6.1	48.33	270.21	0.02	0	0.02	0.19	3.67	49.95	16.22	0.33
	Компот из ягод	200	0,16		14,99	60,54								
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	3.7	0.6	20.6	102.6	0.48	0	0.21	5.38	429	437	129	0.9
	Груша свежая	100	0.4	0.3	10.3	47	0.03	21	0	0.2				
	Итого за день													
	4 день													
	Завтрак													
182	Каша рисовая с м/с	200/5	8,65	11,92	39,7	286								
253	Компот из ягод	200	0.33	0	22.66	91.98	0.02	5.6	0	0.11	9.41	6.16	5.04	1.28
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	3.7	0.6	20.6	102.6	0.48	0	0.21	5.38	429	437	129	0.9
	Киви													
	Обед													
16	Салат из огурцов	100	1.4	10.08	9.22	133.28	0.03	9.1	0.01	4.49	20.93	38.42	12.74	0.55
	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	96,79	0,09	14,91	0,24	0,74	60,28	22,63	0,81	1,68
160	Котлета рыбная	120	22,35	1,05		98,85	,08	,75	9,75	1,35	29,4	227,85	31,35	0,6
216	Пюре картофельное	180	3.83	7.27	27.95	192.55	0.09	3.59	0.03	0.13	26.64	58.7	18.55	0.67
	Сок натуральный	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	3.7	0.6	20.6	102.6	0.48	0	0.21	5.38	429	437	129	0.9
	Итого за день													

	5 день													
	Завтрак													
97	Каша манная с м/с	200/5	6.53	7.03	38.78	244.92	0.09	0.091	0.04	0.72	94.23	102.24	17.82	0.54
	Сок натуральный	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	3.7	0.6	20.6	102.6	0.48	0	0.21	5.38	429	437	129	0.9
	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	0	0.1	0.24	22	76.8	4.8	1
	Обед													
	Рассольник	250/10	5,03	11,3	32,38	149,6	0,14	9,81	0,21	2,42	30,1	85,8	33,4	1,16
189	Котлета куриная	120/5	15.65	17.68	10.68	264.25								
204	Макароны отварные	180/5	6.62	6.35	42.39	253.31	0.06	0	0.02	0.66	8.73	36.85	13.79	0.77
	Компот из изюма													
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	3.7	0.6	20.6	102.6	0.48	0	0.21	5.38	429	437	129	0.9
	Банан свежий	100	1.5	0.1	19.2	89	0.04	10	0.1	0.4	8	28	42	0.6
	Итого за день													
	6 день													
	Завтрак													
95	Каша гречневая с м/с	200/5	7.94	8.21	35.13	246.17	0.22	1.73	0.05	0.29	168.95	222.4	78.65	2.12
265	Чай с лимоном	200/8	0.007	0.01	15.31	61.62	0	2.8	0	0.01	6.25	3.54	2.34	0.29
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	3.7	0.6	20.6	102.6	0.48	0	0.21	5.38	429	437	129	0.9
	Мандарин	100	0.7	0.3	8.1	40	0.09	42	0.17	0.5	40	18	13	1.1
	Обед													
	сыр	30	6,96	8,85		107,49	0,01	0,21	78,00		264	150	10,50	0,30

	Суп с рыбными консервами	250	8,45	8,28	2,48	160,78								
162	Гуляш говяжий	100/50	30.78	34.38	9.58	470.77	0.06	2.9	0.03	0.59	16.76	167.03	23.3	2.79
201	Рис отварной рассыпчатый	180/10	4.66	6.1	48.33	270.21	0.02	0	0.02	0.19	3.67	49.95	16.22	0.33
	Сок натуральный	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	3.7	0.6	20.6	102.6	0.48	0	0.21	5.38	429	437	129	0.9
	Итого за день													
	7 день													
	Завтрак													
124	Запеканка творожная со сг.молоком	200/15	29.22	12.11	29.1	342.23	0.1	0.4	1.21	0.5	290.9	415.9	48.2	1.4
242	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.93	0.04	1.3	0.02	0.01	124.44	109.65	26.75	0.82
	груша	100												
	Обед													
	Помидоры в нарезку	50	0,86	5,22	7,82	81,9	0,05	6,95	0	2,49	21,19	33,96	24	1,32
	Щи со сметаной	250/10	2,09	6,33	10,64	107,83	0,06	23,64	0,25	2,58	55,04	51,57	23,85	0,88
	Гуляш куриный	70	11,5	0,47	8,57	134,7								
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	12.57	7.82	64.8	379.87	0.16	0	0.02	0.32	10	109.58	65.57	2.2
290	Компот из ягод	200	0,33		22,66	91,98								
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	3.7	0.6	20.6	102.6	0.48	0	0.21	5.38	429	437	129	0.9
	Итого за день													
	8 день													
	Завтрак													

103	Каша пшенная с м/с	200/5	6.04	7.27	34.29	227.16	0.21	1.31	0.05	0.17	133.11	185.42	47.34	1.21
	Снежок	200												
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	3.7	0.6	20.6	102.6	0.48	0	0.21	5.38	429	437	129	0.9
	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	45	2.3	22.4	0	0.4				
	Обед													
	Борщ со сметаной	250/10	1,9	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	2,55	49,45	74,7	33,48	1,51
171	Котлета мясная	75		8,14	7,14	106,44								
204	Макароны отварные	180/5	6.62	6.35	42.39	253.31	0.06	0	0.02	0.66	8.73	36.85	13.79	0.77
	Компот из смеси ягод	200	0,16		14,99	60,54								
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	3.7	0.6	20.6	102.6	0.48	0	0.21	5.38	429	437	129	0.9
	Киви	100	1,1	0,5	14,7	61								
	Итого за день													
	9 день													
	Завтрак													
182	Каша рисовая с м/с	200/5	8,65	11,92	39,7	286								
253	Компот из сухофруктов	200	0.33	0	22.66	91.98	0.02	5.6	0	0.11	9.41	6.16	5.04	1.28
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	3.7	0.6	20.6	102.6	0.48	0	0.21	5.38	429	437	129	0.9
	Груша свежая	100	0.4	0.3	10.3	47	0.03	21	0	0.2				
	Обед													
	Огурцы свежие	100	0.4	0.05	3.7	7								
	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	96,79	0,09	14,91	0,24	0,74	60,28	22,63	0,81	1,68
163	Жаркое по-домашнему	300	37.2	28.8	37.7	538.2	0.2	10.2	0.03	0.66	27.52	255.03	47.4	3.97

	Сок натуральный	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	3.7	0.6	20.6	102.6	0.48	0	0.21	5.38	429	437	129	0.9
	Итого за день													
	10 день													
	Завтрак													
97	Каша манная с м/с	200/5	6.53	7.03	38.78	244.92	0.09	0.091	0.04	0.72	94.23	102.24	17.82	0.54
	Сок натуральный	200	2	0.2	5.8	36	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	3.7	0.6	20.6	102.6	0.48	0	0.21	5.38	429	437	129	0.9
	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	0	0.1	0.24	22	76.8	4.8	1
	Обед													
	Рассольник	250/10	5,03	11,3	32,38	149,6	0,14	9,81	0,21	2,42	30,1	85,8	33,4	1,16
189	Котлета куриная	120/5	15.65	17.68	10.68	264.25								
201	Рис отварной рассыпчатый	180/10	4.66	6.1	48.33	270.21	0.02	0	0.02	0.19	3.67	49.95	16.22	0.33
	Компот из сухофруктов	200	0,33	0	22,66	91,98	0,02	5,6	0,	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
	Хлеб ржаной/пшеничный	30/30	3.7	0.6	20.6	102.6	0.48	0	0.21	5.38	429	437	129	0.9
	Банан свежий	100	1.5	0.1	19.2	89	0.04	10	0.1	0.4	8	28	42	0.6
	Итого за день													