МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАСИЖЬЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ЯРЦЕВСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАСИЖЬЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ЯРЦЕВСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
Дата: 2024.11.20 13:24:16 +03'00'

Приложение №2

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 78 от «30» августа 2024 г.

Директор МБОУ Засижьевской СШ
_____ Л.Ф.Пчелка

10-ти дневное меню для обучающихся МБОУ Засижьевской СШ на 2024 – 2025 учебный год (обед)

				Пищевые (г) вещества			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
№ тех. кар-ты	**День/Наимен. блюда**	**Выход**	**Ккал**	**Б**	**Ж**	**У**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B1**	**B2**	**C**
	1-ый день													
	Обед													
59	Салат из св. огурцов	100	88,33	0,73	8,42	2,4	23,15	13,08	38,92	0,57	0	0,02	0,03	9,27
150	Щи из свежей капусты с картофелем	250	235	4,93	13,3	23,33	106,1	52,8	124,93	1,9	0,08	0,2	0,15	77,23
445	Гречка рассыпчатая	180	32,4	10,49	7,94	51,68	74,68	166,5	248,96	5,6	0,04	0,34	0,16	0
207	Птица отварная	90	187,2	24,45	9,44	0,9	25,01	24,74	220,27	1,89	0,08	0,08	0,16	0,24
433	Чай с сахаром	200	114	0,4	0,1	30,02	10,5	8,8	16,48	1,72	0	0	0,02	0,2
	Хлеб ржаной	60	137,94	3,36	0,66	29,64	13,8	15	63,6	1,86	0	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого		***920***	***819,02***	***46,11***	***39,94***	***149,84***								

		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	2-ой день													
	Обед													
11	Салат из св. моркови с сахаром	100	106,55	1,66	7,08	9,55	46,5	14,85	74	0	0	0,05	0,05	4,55
96	Борщ	250	270	5,15	13,18	32,53	107,23	55,83	138,75	3	0,08	0,13	0,13	51,15
184	Плов	200	534	37,98	14,36	61,6	43,44	93,2	471,76	4,54	0,06	0,24	0,38	4,12
395	Компот из сухофруктов	200	208	0	0	19,96	0,4	0	0	0,06	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	60	137,94	3,36	0,66	29,64	13,8	15	63,6	1,86	0	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого		***850***	***1280,64***	***49,75***	***35,18***	***165,66***								

		Вы-ход	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	3-ий день													
	Обед													
45	Салат из св. капусты	100	88,67	1,53	5,07	9,03	51,62	14,63	27,03	0,62	0	0,016	0,033	38,47
119	Суп картофельный с перловой крупой	250	342,5	6,8	11,35	51,35	52,55	66,3	220,13	2,55	0,05	0,28	0,18	41,25
443	Картофельное пюре	180	187,2	3,89	6,71	26,46	83,39	41,38	116,05	1,67	0,04	0,18	0,14	31,14
239	Рыба тушеная в томате	90/50	174,4	16,46	8,62	7,84	49,76	45,65	234,99	1,1	0	0,14	0,18	7,54
383	Кисель	200	119	0	0	9,98	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	60	137,94	3,36	0,66	29,64	13,8	15	63,6	1,86	0	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого		***970***	***1119,84***	***34,91***	***32,71***	***156,05***								

		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	4-ый день													
	Обед													
2	Винегрет овощной	100	126,67	1,23	10,12	7,47	24,5	18,47	40,58	0,77	0	0,033	0,033	9,35
118	Суп картофельный с горохом	250	365	13,7	11,85	49,35	109,6	100,75	273,55	5,05	0,05	0,58	0,2	38,13
447	Макароны отварные	180	253,8	6,57	5,98	41,85	49,14	29,5	72,07	1,19	0,04	0,14	0,05	0
155	Гуляш	90	235,2	25,84	11,23	7,66	27,09	41,04	285,82	14,16	0,03	0,16	0,29	4,99
394	Компот из замороженных ягод	200	124	0,42	0,42	30,54	17,68	9,72	11,88	2,42	0	0,02	0,02	17,82
	Хлеб ржаной	60	137,94	3,36	0,66	29,64	13,8	15	63,6	1,86	0	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого		***920***	***1267,29***	***53,07***	***40,24***	***178,53***								

		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	5-ый день													
	Обед													
64	Салат из свеклы	100	115	1,4	8,42	8,45	38,45	20,9	40,42	1,33	0	0,017	0,033	9,4
103	Рассольник ленинградский	250	332,5	6,3	13,75	44,05	64,88	67,43	196,25	2,55	0,08	0,28	0,18	43,15
439	Капуста тушеная	180	138,6	4,27	5,44	18,11	111,73	38,36	75,98	1,51	0,04	0,07	0,09	95,18
191	Тефтели школьные	90	349,33	13,12	22,59	23,25	66,04	59,83	174,97	2,01	0,01	0,13	0,17	10,93
	Отвар из шиповника	200	20	0,60	0	4,40	9,90	2,80	2,80	0,90	0	0	0,01	17,60
	Хлеб ржаной	60	137,94	3,36	0,66	29,64	13,8	15	63,6	1,86	0	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого		***920***	***1117,52***	***30,8***	***50,94***	***139,77***								

		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	6-ой день													
	Обед													
2	Винегрет овощной	100	126,67	1,23	10,12	7,47	24,5	18,47	40,58	0,77	0	0,033	0,033	9,35
117	Суп картофельный	250	337,5	6,35	11,45	50	52,43	77,88	193,75	2,95	0,05	0,35	0,23	60
448	Рис отварной	180	273,6	4,57	7,33	46,33	39,28	34,4	98,73	0,92	0,04	0,04	0,02	0
170	Котлета московская	90	188,8	11,18	11,61	9,51	14,28	21,05	106,98	1,09	0,01	0,11	0,1	0,1
383	Кисель	200	238	0	0	19,96	0,4	0	0	0,06	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	60	137,94	3,36	0,66	29,64	13,8	15	63,6	1,86	0	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого		***920***	***1372, 64***	***29,56***	***41,47***	***184,66***								

		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
	7-ой день													
	Обед													
45	Салат из св. капусты	100	88,67	1,53	5,07	9,03	51,62	14,63	27,03	0,62	0	0,016	0,033	38,47
150	Щи	250	235	4,93	13,3	23,33	106,1	52,8	124,93	1,9	0,08	0,2	0,15	77,23
443	Картофельное пюре	180	187,2	3,89	6,71	26,46	83,39	41,38	116,05	1,67	0,04	0,18	0,14	31,14
207	Птица отварная	90	187,2	24,45	9,44	0,9	25,01	24,74	220,27	1,89	0,08	0,08	0,16	0,24
395	Компот из сухофруктов	200	208	0	0	19,96	0,4	0	0	0,06	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	60	137,94	3,36	0,66	29,64	13,8	15	63,6	1,86	0	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого		***920***	***1114,14***	***41,03***	***35,48***	***131,07***								

		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
8-ой день														
	Обед													
11	Салат из св. моркови с сахаром	100	106,55	1,66	7,08	9,55	46,5	14,85	74	0	0	0,05	0,05	4,55
96	Борщ	250	270	5,15	13,18	32,53	107,23		138,75	3	0,08	0,13	0,13	51,15
447	Макароны отварные	180	253,8	6,57	5,98	41,85	49,14	29,5	72,07	1,19	0,04	0,14	0,05	0
226	Котлета рыбная	90	169,6	10,88	7,89	13,54	48,53	27,26	149,36	0,94	0	0,1	0,11	0,77
394	Компот из замороженных ягод	200	124	0,42	0,42	30,54	17,68	9,72	11,88	2,42	0	0,02	0,02	17,82
	Хлеб ржаной	60	137,94	3,36	0,66	29,64	13,8	15	63,6	1,86	0	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого		***920***	***1086,40***	***29,79***	***35,29***	***169,52***								

		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
9-ый день														
	Обед													
64	Салат из свеклы	100	115	1,4	8,42	8,45	38,45	20,9	40,42	1,33	0	0,017	0,033	9,4
103	Рассольник	250	332,5	6,3	13,75	44,05	64,88	67,43	196,25	2,55	0,08	0,28	0,18	43,15
445	Гречка отварная	180	32,4	10,49	7,94	51,68	74,68	166,5	248,96	5,6	0,04	0,34	0,16	0
182	Печень тушеная с соусом	90/40	228,8	21,25	12,99	6,4	123,47	24,3	368,54	8,05	9,38	0,35	2,5	38,42
433	Чай с сахаром	200	114	0,4	0,1	30,02	10,5	8,8	16,48	1,72	0	0	0,02	0,2
	Хлеб ржаной	60	137,94	3,36	0,66	29,64	13,8	15	63,6	1,86	0	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого		***920***	***984,79***	***44,95***	***43,94***	***182,11***								

		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
10-ый день														
	Обед													
61	Салат из помидоров	100	100	1,08	8,47	4,6	20,13	17,68	30,67	0,83	0	0,05	0,033	20,33
118	Суп с горохом	250	365	13,7	11,85	49,35	109,6	100,75	273,55	5,05	0,05	0,58	0,2	38,13
439	Капуста тушеная	180	138,6	4,27	5,44	18,11	111,73	38,36	75,98	1,51	0,04	0,07	0,09	95,18
191	Тефтели школьные	90	349,33	13,12	22,59	23,25	66,04	59,83	174,97	2,01	0,01	0,13	0,17	10,93
	Отвар из шиповника	200	20	0,60	0	4,40	9,90	2,80	2,80	0,90	0	0	0,01	17,60
	Хлеб ржаной	60	137,94	3,36	0,66	29,64	13,8	15	63,6	1,86	0	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
Итого		***920***	***1135,02***	***37,88***	***49,09***	***141,22***								