



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Низовская СОШ»
Иванов

Примерное десятидневное меню горячих обедов МБОУ «Низовская СОШ»

Номер по сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества в (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Mg	P	Fe	Ca

1 день (1 неделя)

№204	Суп с рыбными консервами «Сайра»	250	8.90	15.70	14.20	119.00	0.00	155.00	0.00	0.00	0.00	0.00	480.00	0.00	11.20	342.00
№608	Котлета отварная	90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
№299	Картофель отварной	200	7.20	9.13	29.10	167.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	34.50	0.00	1.35	15.00
тп	Хлеб пшеничный	70	5.00	2.50	27.00	94.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
№452	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0.60	0.00	20.53	519.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	38.00	0.00	130.00	56.00
	Итого	820	40.7	41.33	121.73	1086.80	0.00	155.00	0.00	0.00	0.00	0.00	552.50	0.00	131.28	413.00

2 день (1 неделя)

№119	Щи из свежей капусты со сметаной	250/ 7	10.42	13.63	10.92	144.17	0.00	418.7 5	0.00	0.00	0.00	657. 50	0.00	270 25	1390
№54-1Г-2020	Макаронны отварные	150- 200	10.63	20.95	3.75	168.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
№452	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0.60	0.00	20.53	519.00	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00	38.0 0	0.00	130 0.00	56.00
ПП	Хлеб пшеничный	70	5.00	2.50	21.00	94.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.60	0.00	0.00	25.00
	Кондитерские изделия	40													
	Итого	647	47.25	47.48	141.80	1398.15	0.00	438.7 5	0.00	0.00	0.00	935. 10	0.00	283 29.4 6	1595

4 день (1 неделя)

№82	Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250/ 7	9.70	10.90	18.72	150.20	0.00	334.2 0	0.00	0.00	0.00	480. 00	0.00	146 10	1218.00
№265	Рыба тушеная в белом соусе	120/ 50	8.01	10.03	18.40	320.00	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	233. 30	0.00	48.4 5	106.50
№410	Соус белый	50	1,57	5,25	7,30	11,32	0,015	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
№54-6г-2020	Рис отварной	150- 200	5.80	8.80	25.40	263.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	230. 00	0.00	446 0.00	124.00
№3\2011	Бутерброд с маслом и сыром	30/1 0/30	7.00	8.50	47.70	491.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.37	0.00	0.56	10.10
тпш	Хлеб пшеничный	40	5.00	2.50	21.00	94.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	25.00
№943	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	9.52	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	1.20	4.50
	Итого	892	29.91	30.56	92.74	1320.12	0.00	335.6 0	0.00	0.00	0.00	748. 80	0.00	146 63	1361

5 день (1 неделя)

№132	Рассольник «Ленинградски й» со сметаной	250/ 7	9.22	13.30	18.50	219.00	0.00	204.0 0	0.00	0.00	0.00	657. 50	0.00	270 25	780.60
№489	Рагу из птицы	250	15.20	15.33	30.63	246.90	0.00	39.40	0.00	0.00	0.00	116. 20	0.00	2.00	135.00
тип	Хлеб пшеничный	70	5.00	2.50	21.00	165.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№452	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0.60	0.00	15.53	519.00	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00	38.0 0	0.00	130 0.00	56.00
	Итого	777	30.02	31.13	85.66	1275.20	0.00	711.5 0	0.00	0.00	0.00	748. 00	0.00	407 31.8 0	948.35

6 день (2 неделя)

№134	Суп крестьянский со сметаной	250/7	10.70	15.90	15.90	187.00	0.00	278.50	0.00	0.00	657.50	0.00	27025	1390
№608	Котлета тушенная в томатно-сметанным соусе	90/50	29.80	87.10	26.10	99.80	0.00	6.80	0.00	0.00	230.00	0.00	8982.40	23.98
№943	Чай с сахаром	200	0.00	9.52	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	1.20	4.50
№54-4г-2020	Гречка отварная рассыпчатая	150-200	8,3	85.60	10.40	472.40	0.00	0.00	0.00	0.00	238.00	0.00	4.460	124.00
№3\2011	Бутерброд с маслом и сыром	30/10\30	7.00	47.70	8.50	491.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.37	0.00	0.56	10.10
тип	Хлеб пшеничный	40	5.00	21.00	2.50	165.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого	872	47.10	140.10	46.10	496.60	0.00	286.30	0.00	0.00	1113.50	0.00	51014.60	1780.48

7 день (2 неделя)

№204	Суп с рыбными консервами «Сайра»	200	8.90	15.70	14.20	119.00	0.00	155.00	0.00	0.00	0.00	480.00	0.00	11.228	342.00
№608	Котлета отварная	90	19.00	15.00	30.90	187.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
№299	Каргофель отварной	150-200	7.20	9.13	29.10	167.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	34.50	0.00	1.35	15.00
тп	Хлеб пшеничный	70	5.00	2.50	21.00	165.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
№452	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0.60	0.00	15.53	519.00	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00	38.00	0.00	130.00	56.00
	Итого	770	40.70	40.30	121.73	1086.80	0.00	155.00	0.00	0.00	0.00	552.50	0.00	131.258	413.00

8 день (2 неделя)

№ 119	Щи из свежей капусты со сметаной	250/ 7	10.42	13.63	10.92	144.17	0.00	418.7 5	0.00	0.00	657. 50	0.00	270 25	1390
№ 54-4м-2020	Макаронны отварные с маслом	150- 200	9.06	12.30	19.30	195.00	0.00	120.0 0	0.00	0.00	159. 00	0.00	4.50	210.00
№943	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	9.52	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	1.20	4.50
тп	Хлеб пшеничный	70	5.00	2.50	21.00	94.40	0.00	25.00	0.00	0.00	16.0	0.00	0.00	0.00
	Кондитерское изделие	40									0			
	Итого	567	55.95	55.98	146.09	879.15	0.00	418.7 5	0.00	0.00	898. 10	0.00	270 30.6 6	1543.50

9 день (2 неделя)

№82	Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250/7	11.70	13.90	23.72	150.20	0.00	334.20	0.00	0.00	480.00	0.00	14610	1218.00
№265	Рыба тушеная в белом соусе	120/50	10.01	11.03	18.40	320.00	0.00	1.40	0.00	0.00	233.30	0.00	48.45	106.50
№410	Соус белый	50	1,57	5,25	7,30	11,32	0,015	0,00	0,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,000
№54-бг-2020	Рис отварной	150-200	5.80	8.80	25.40	263.20	0.00	0.00	0.00	0.00	230.00	0.00	4460.00	124.00
	Хлеб пшеничный	70	5.00	2.50	21.00	94.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	25.00
№459	Кисель плодово-ягодный с витамином «С»	200	0.00	0.00	18.60	164.40	0.00	490.00	0.00	0.00	38.00	0.00	1300	56.00
	Итого	877	34.91	36.56	110.82	996	0.00	855.60	0.00	0.00	785.80	0.00	15959.80	2120.50

10 день (2 неделя)

№136	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10.68	10.70	15.00	119.50	0.00	89.00	0.00	0.00	0.00	335. 00	0.00	108 62.5 0	627.50
№224	Рагу из овощей	200	20.60	10.40	85.60	472.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	238. 00	0.00	4.46 0	124.00
тп	Хлеб пшеничный	70	5.00	2.50	21.00	94.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.0 0	0.00	0.00	25.00
№452	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0.60	0.00	20.53	519.00	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00	38.0 0	0.00	130 0.00	56.00
	Итого	720	29.48	27.40	112.73	1278.30	0.00	112.0 0	0.00	0.00	0.00	802. 60	0.00	309 96.5 0	1802.00