

Согласовано:

Утверждено:

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**  
**МБОУ « Полевская СОШ» Осенне-зимний сезон**

Дата	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(мг)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества((мг)			
		С7-10	С11-18	белки	жиры	углеводы		Ккал	В	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	Завтрак:														
	Каша манная	180	220	6,23	0,54	45,12	473	0,17	0,05	-	1,7	11,6	8,0	64,4	0,29
	Хлеб	50	50	7,85	6,51	7,89	102,15	0,6	0,03	-	-	25,4	10,56	36,5	2,45
	Чай	200	200	3,74	0,59	21,65	5,9	0,03	-	-	-	-	-	-	-
	лимон	10	10	0,09	-	0,36	31,0	-	-	-	-	-	-	-	-
1	Обед: Рожки с фаршем (подлив)														
	Рожки	180	220	6,24	0,54	45,12	199,2	-	-	-	-	11,6	8,0	64,4	-
	фарш	60	80	3,73	0,59	2,41	176,79	0,17	0,05	-	-	25,4	10,56	36,5	0,29
	Хлеб	50	50	3,74	0,59	21,65	102,15	0,6	0,03	-	1,7	25,4	105,	36,5	2,45
	Чай	200	200	-	-	0,09	5,9	0,03	-	-	-	-	-	-	-
	лимон	10	10	0,36	-	14,29	-	0,78	0,89	-	-	-	53	-	-
	Пряник	60	60	3,75	10,75	-	208,5	-	0,03	-	-	-	-	-	-
2	Завтрак:														
	Каша пшеничная	180	220	12,68	39,21	20,52	489	0,04	29,45	-	9,6	10,08	40,74	-	0,7
	Хлеб	50	50	3,74	0,59	21,65	102,15	0,03	24,35	-	1,7	25,4	105,53	36,5	0,29
	Компот	200	200	1,5	-	10,91	48,12	0,03	-	-	0,2	47,54	35,38	19,09	0,73
2	Обед: Рис отварной, гуляш														
	Рис	180	220	4,2	4,29	29,86	193,	0,04	-	-	-	10,08	40,74	-	0,7
	Мясо, говядина	60	80	12,68	39,21	20,52	198,78	0,03	-	1,7	9,6	2,88	8,9	-	0,29
	Хлеб	50	50	3,74	0,59	21,65	102,15	0,6	0,03	-	1,7	25,4	105,53	36,5	2,45
	Салат свекла маслом	20	20	0,67	1,88	271	31,41	0,03	24,35	-	-	26,99	-	-	0,35
	Компот	200	200	-	1,4	9,55	120,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Печенье	60	60	2,4	-	21,5	168,0	0,04	-	-	-	-	-	-	-
3	Завтрак:														
	Суп вермишелевый	180	220	3,29	15,7	20,49	498	0,03	0,03	-	1,7	25,4	105,53	36,5	2,45
	Хлеб	50	50	3,74	0,59	21,65	102,15	-	0,03	-	-	9,61	2,88	3,29	0,29
	кисель	200	200	-	-	-	-	0,6	0,03	-	1,7	25,4	105,53	36,5	2,45

	Обед: Суп рассольник Со сметаной Хлеб Чай лимон Булочка	200 20 50 200 10 60	220 20 50 200 10 60	3,29 0,42 3,74 - 0,36 3,74	15,7 0,4 0,59 - - 0,59	20,49 0,60 21,65 - 0,09 21,65	135,2 49,0 102,15 5,9 - 114,0	- 0,15 0,6 - 0,78 0,6	- 0,15 0,03 0,03 0,89 0,03	- 0,03 - - - 1,7	- 17,2 1,7 - - 1,7	- 12 25,4 9,61 - 25,4	- 1,6 105,53 2,88 - 105,53	- 36,5 36,5 3,29 - 36,5	- 0,04 2,45 0,29 - 2,45
4	Завтрак: Каша рисовая Хлеб Какао	180 50 200	220 50 200	9,17 3,74 0,26	40,8 0,59 22,06	30,32 21,65 -	546 102,15 120,3	91,35 0,6 0,08	23,08 0,03 -	- - -	1,7 0,02 -	46,7 25,4 17,8	105,53 14,97 20,5	67,8 36,5 11,17	0,81 2,45 0,39
	Обед: Гречка с фаршем винегрет Хлеб Кофейный напиток Пряник	180 20 50 200 60	220 20 50 200 60	9,17 0,48 3,74 0,26 2,4	40,8 1,58 0,59 22,06 1,4	30,32 2,41 21,65 - 21,5	112,0 26,3 102,15 120,3 168,0	91,35 - 0,6 0,03 0,18	- - 0,03 0,28 -	- - - - -	- - 1,7 0,02 -	46,7 - 25,4 17,8 4,5	- - 105,53 14,97 20,5	- - 36,5 11,17 -	0,81 - 2,45 0,39 0,2
	Завтрак: Каша пшеничная Хлеб Кофейный напиток	180 50 200	220 50 200	15,7 3,74 4,2	57,79 0,59 5,3	30,32 21,65 16,3	450 102,15 132	0,6 0,6 0,6	0,03 0,03 15	- - 0,25	1,7 0,02 1,75	11,6 25,4 -	8,0 105,53 -	64,4 36,5 -	0,68 2,45 -
	Обед: Картофель тушёный с мясом говядины Хлеб Солёный огурец компот Печенье	180 50 20 200 60	220 50 20 200 60	15,7 3,74 4,2 0,02 3,7	57,79 0,59 5,3 - 5,9	30,32 21,65 16,3 18,4 11,8	690,67 102,15 132 73,68 208,5	- 0,6 0,6 0,07	- 0,03 15 -	- - 0,25 -	- 1,7 1,75 -	11,6 25,4 20,5 10,0	8,0 105,53 -	64,4 36,5 1,0 34,5	0,68 2,45 6,5 0,5
	Завтрак: Каша манная Хлеб Чай лимон	180 50 200 10	220 50 200 10	6,23 7,85 3,74 0,09	0,54 6,51 0,59 -	45,12 7,89 21,65 0,36	473 102,15 5,9 31,0	0,17 0,6 0,03	0,05 0,03 -	- - -	1,7 - -	11,6 25,4 -	8,0 10,56 -	64,4 36,5 -	0,29 2,45 -
	Обед: Овощное рагу Салат (лук с маслом) Хлеб Кисель Булочка	180 20 50 200 60	220 20 50 200 60	1,2 1,5 3,74 - 3,74	1,42 0,59 - - 0,59	5,32 10,91 21,65 9,55 21,65	138,28 48,12 102,15 39 114,0	0,06 0,03 0,6 0,4 0,6	7,74 29,5 0,03 15,7 0,03	1,83 - - - 0,01	23,1 0,2 1,7 1,7 -	47,5 25,4 62,7 25,4 -	0,66 105,53 45 105,53 -	19,09 36,5 7,57 36,5 -	1,97 0,73 2,45 0,07 2,45
7	Завтрак: Каша пшеничная Хлеб Компот	180 50 200	220 50 200	12,68 3,74 1,5	39,21 0,59 -	20,52 21,65 10,91	489 102,15 48,12	0,04 0,03 0,03	29,45 24,35 -	- - -	9,6 1,7 0,2	10,08 25,4 47,54	40,74 105,53 35,38	- 36,5 19,09	0,7 0,29 0,73

	Обед: Борщ со сметаной Хлеб Чай лимон пряник	200 20 50 200 10 60	220 20 50 200 10 60	3,29 0,42 3,74 0,59 0,09 2,4	15,7 0,6 21,65 14,4 0,36 1,4	20,49 0,60 21,65 14,4 0,36 21,5	135,2 40,8 102,15 5,9 168,0	0,11 0,15 0,6 0,018	4,24 0,15 0,03 0,03	0,01 0,11 0,03 1,7	19,09 17,2 25,4 9,61 4,5	56,93 1,6 105,53 2,88 20,5	14,08 12 36,5 3,29	2,06 0,04 2,45 0,29 0,2	
8	Завтрак: Суп вермишелевый Хлеб кисель	180 50 200	220 50 200	3,29 3,74 -	15,7 0,59 -	20,49 21,65 -	498 102,15	0,03 - 0,6	0,03 0,03 0,03	- - -	1,7 - 1,7	25,4 9,61 25,4	105,53 2,88 105,53	36,5 3,29 36,5	2,45 0,29 2,45
	Обед: Гороховое пюре Гуляш говядина Соленый огурец Хлеб Какао Печенье	180 60 20 50 200 60	220 80 20 50 200 60	7,67 7,85 4,2 3,74 4,2 3,7	5,02 6,51 5,3 0,59 5,3 5,9	24,92 7,89 16,3 21,65 16,3 11,8	157,7 123,0 132 102,15 132 28,5	91,35 0,6 0,07	0,03		1,7	46,7 30,6 25,4 10,0	105,53 34,5	23,2 36,5 6,5	0,81 2,4 2,45 0,5
9	Завтрак: Каша рисовая Хлеб Какао	180 50 200	220 50 200	9,17 3,74 0,26	40,8 0,59 22,06	30,32 21,65 -	546 102,15 120,3	91,35 0,6 0,08	23,08 0,03 -	- - -	1,7 0,02 -	46,7 25,4 17,8	105,53 14,97 20,5	67,8 36,5 11,17	0,81 2,45 0,39
	Обед: Рожки с тефтелькой(подлив) Рожки Тефтелька и подлив Хлеб Чай лимон Булочка	180 60 50 200 10 60	220 80 50 200 10 60	5,64 7,85 3,74 3,74 3,74	3,14 6,51 0,59 0,59	10,15 7,89 21,65 14,4 21,65	97,5 190 102,15 5,9 114,0	0,10 30,64 0,6 0,6 0,03	0,45 23,2 0,03 0,03	0,01	0,1 1,7 1,7	18 25,4 9,61 25,4	36 105,53 2,88 105,53	14 36,5 3,29 36,5	3,6 2,4 2,45 0,29 2,45
10	Завтрак: Каша манная Хлеб Кофейный напиток	180 50 200	220 50 200	15,7 3,74 4,2	57,79 0,59 5,3	30,32 21,65 16,3	450 102,15 132	0,6 0,6 0,6	0,03 0,03 15	- 0,25	1,7 0,02 1,75	11,6 25,4	8,0 105,53	64,4 36,5	0,68 2,45
	Обед: Картофельное пюре Гуляш говядина Хлеб Салат: свекла отварная Компот Печенье	180 60 50 20 200 60	220 80 50 20 200 60	3,15 7,85 3,74 1,5 0,26 3,7	5,1 6,51 0,59	21,75 7,89 21,65 10,91 22,06 11,8	112 123,0 102,15 48,12 120,3 28,5	0,120 5,55 0,6 0,03 0,03 0,07	5,55	1,83	1,7 0,2 0,02	40,5 30,6 25,4 47,5 17,8 10,0	105,53 35,38	23,2 36,5 19,09 11,17 6,5	1,05 2,4 2,45 0,73 0,39 0,5