



Перспективное двухнедельное меню школьного питания обучающихся 1-4 классов
 МБОУ "Тукитинская СОШ" на 2020-2021 учебный год

1 ДЕНЬ

Комплексный обед

Индекс	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У			В1	А	С		Са	Р	Мg	Fe
	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0	0	10		47	0,03	0,5	10		16	11	9	0,2
0 /2005	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,52	4,65	19,12		150	0,06		10,29		44,38	53,23	26,25	1,19
11 2005	Плов из птицы	55/200	30,92	36,57	51,62		457,8	0,07	58	1,08		54,7	242	57,68	2,66
	Какао с молоком	200	6,4	7,6	34,4		198	0	0	0		0,08	0,66	0,01	0,6
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24		122	0,18	0	0		21,6	0,15	0,43	0,02
	ИТОГО:		44,84	49,82	139,14		974,8								

2 ДЕНЬ

Комплексный обед

Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
Йогурт 7,5%	115	1,8	7,5	18,7	164,5	0,02	0	2	1,5	2,58	0,7	0	
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1		8,33	38,08	87,18	35,3	1,03	
Котлеты из говядины	150	7,78	5,68	17,92	114,38	0,05	14,37	0,075	21,88	83,07	16,07	0,75	
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045		12 150,6	218,4	52,7	2,6	
Компот из кураги	200	1,04		26,69	107,44	0	0	0,41	41,14	29,2	22,96	0,68	
Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	21,6	0,15	0,43	0,02	
Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5	0,04	0	0	14,5	45	10	0	
ИТОГО:		30,77	26,52	162,97	1040,02								

ЗДЕНЬ

Комплексный обед														
туры	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		Вi	А	С	Ca	P	Mg'	Fe	
	Фрукт свежий (Груша)	100	1,9	7,5	16,4	172,5	0	0	0	0	0	0	0	
	Суп рисовый с томатом	250	4,8	5,5	16	129	0,1	0	8,33	38	88	36	1,02	
10	Минтай запеченный с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0Д	0,01	3,35	52,11	238,46	59,77	0,96	
05	Рис отварной	150	3,6	5,85	28,35	180	0,045	0,045	0,113	1,755		89	27,98	0,765
	Чай с лимоном	200	0,5	0,1	26,5	41,6	0	0	0,7	0,18	0	0,12	0,2	
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0	
	ИТОГО:		41,87	22,57	91,56	667,69								

4 ДЕНЬ

Комплексный обед														
Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
		Б	Ж	У		В,	А	С	Са	Р	Mg	Fe		
		100	0	0	10	47	0,03	0,5	10	16	11	9	0,2	
005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25		24,6	66,65	27	1,09
005	Птица отварная	80	16,88	10,88	0	165	0,03	16	0		31,2	114,4	16	1,44
010	Капуста тушеная	50	0,93	2,16	11,51	71,18	0,08	10,5	10,5		7,32	39,86	14,66	0,58
005	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,02			1,22	121	0,03 :	2,43
005	Компот из кураги	200	0,78		20,02	80,58	0,01		1,08		6,4	3,6		0,18
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0	
	Итого:		31,23	20,16	109,12	750,79								

5 ДЕНЬ

Комплексный обед													
Порядковые номера	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		Вi	А	С	Ca	P	Mg	Fe
0010	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06	0	20,48	17,58	32,88	17,79	0,84
005	Суп рисовый с говядиной	250	0,18	3,3	14,65	113	0,11	0	8,33	24,98	96,93	29,45	1,24
005	Птица тушеная с овощами	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62
005	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
	Какао с молоком	200	6,4	7,6	34,4	198	0	0	0	0,08	0,66	0,01	0,6
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	ИТОГО:		36,05	37,19	108,92	902,05							

6 ДЕНЬ

Комплексный обед

п/п	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Фрукт свежий (Груша)	100	0	0	10	47	0,02	0	5	19	16	12	0
2005	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150	0,06		10,29	44,38	53,23	26,25	1,19
105	Каша перловая разсыпчатая	150	4,79	4,26	30,9	187,04	0,12	0,02		39,14	168	0,02	1,1
	Сосиска отварная (говяжья)	50/1шт	6	11,6	0,67	132	0,9	0	0	0,35	1,59	0,2	0,2
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0	26,69	107,44	0	0	0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	Йогурт 7,5%	115/1	1,8	7,5	18,7	164,5	0,02	0	2	1,5	2,58	0,7	0
	ИТОГО:		21,15	29,01	130,08	909,98							

7 ДЕНЬ

Комплексный обед

Категория	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
2010	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06	0	20,48	17,58	32,88	17,79	0,84
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7	5,58	13	139	0,08	0	16,6	38	80,5	52	1,24
2005	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	4,85	6,53	150	0,075	5,63	1,44	19,32	126,38	15	0,81
	Чай с лимоном	200	0,5	0,1	26,5	41,6	0	0	0,7	0,18	0	0,12	0,2
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	Зефир пром. произв.	40	0,04	0	29,8	154	0	0	0	0,1	0,5	0,2	0
2005	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0	0	10	47	0,03	0,5	10	16	11	9	0,2
	Итого:		27,71	17,72	114,55	733,2							

8 ДЕНЬ

Комплексный обед

п/п	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
04	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03		32,45	37,37	27,61	15,16	0,51
05	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23		5,81	38,08	87,18	35,3	2,03
15	Плов с мясом	175	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09
	Компот из кураги	200	1,04	0	26,69	107,44	0	0	0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	ИТОГО:		22,53	34,3	115,37	832,27							

9 ДЕНЬ

Комплексный обед

п/п	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Фрукт свежий (Груша)	100	0	0	10	47	0,02	0	5	19	16	12	0
2005	Суп рисовый с говядиной	250	0,18	3,3	14,65	113	0,11	0	8,33	24,98	96,93	29,45	1,24
	Котлеты или биточки рыбные	1/60	8,36	5,35	10,45	125,95	0,07	0	0,42	39,14	124,85	30	0,74
2005	Каша гречневая разсыпчатая	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	0,06	12	150,6	218,85	52,7	2,6
	Компот из кураги	200	1,04	0	26,69	107,44	0	0	0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
2005	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	ИТОГО:		19,11	19,47	108,04	703,99							

10 ДЕНЬ

Комплексный обед

п/п	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Фрукт свежий (Яблоко)	100	0	0	10	47	0,03	0,5	10	16	11	9	0,2
	Суп молочный рисовый	250	4,82	1,02	16,83	132,4	0,06	30,6	0,91	158,82	137,46	23,06	0,25
	Сосиска отварная (говяжья)	1/50	6	11,6	0,67	132	0,9	0	0	0,35	1,59	0,2	0,2
2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98	86,6	27,75	1,01
	Какао с молоком	200	6,4	7,6	34,4	198	0	0	0	0,08	0,66	0,01	0,6
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	ИТОГО:		25,28	29,02	106,35	768,55							

11 ДЕНЬ

Комплексный обед

Депутаты	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Фрукт свежий (Груша)	100	0	0	10	47	0,02	0	5	19	16	12	0
2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1	0	8,33	38,08	87,18	35,3	2,03
2005	Птица отварная	80	16,88	10,88	0	165	0,03	16	0	31,2	114,4	16	1,44
2005	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,02	0	1,22	121	0,03	2,43
2005	Компот из кураги	200	1,04	0	26,69	107,44	0	0	0,41	41,14	29,2	22,96	0,68
	Пряник пром. производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5	0						
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	ИТОГО:		33,36	20,44	103,47	736,47							

12 ДЕНЬ													
Комплексный обед													
Порядок	Наименование блюд	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	P	Mg	Fe
010	Салат из свежих помидоров	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06	0	20,48	17,58	32,88	17,79	0,84
008	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	0	8,25	24,6	66,65	27	1,09
	Котлеты или биточки рыбные	1/60	8,36	5,35	10,45	125,95	0,07	0	0,42	39,14	124,85	30	0,74
005	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	20,78	230,45	0,28	0,045	12	150,6	218,4	52,7	2,6
	Чай с лимоном	200											
	Хлеб пшеничный	40	5	1	24	122	0,18	0	0	14,5	45	10	0
	ИТОГО:		24,81	20,99	77,09	662,75							
ВСЕГО 12 ДНЕЙ						9682,56							
ИТОГО на 1-го учащегося						806,88							