

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ «Вяткинская ООШ»
 М.И.КОЧКИНА



**ПРИМЕРНОЕ двенадцатитидневное меню
 для организации ОБЕДОВ для обучающихся 1- 4 МКОУ «Вяткинская ООШ»**

День 1

№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
2	Салат витаминный	100	1,1	0,1	10,6	138	0,04	15,4	0	4,6	30	29	18	0,9
131	Свекольник со сметаной	250/10	2,17	4,45	12,03	97	0,06	9,17	0,03	0,25	37,75	69,25	31	1,52
392	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	90/30	16,3	15,21	10,14	234	0,09	0	0,05	0,5	39	180	25	2,5
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	9,84	37,08	253,05	0,21	0	0,04	0,61	44,25	202,6	135,3	4,54
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
108	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,78	14	52,2	19,8	1,2
110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,84	0,33	9,52	50,68	0,43	0,4	0	0,33	73	125	40	2,83
590	Печенье	50	11,3	16,4	20,4	270	0,10	16,3	0,14	0,9	121	160	46	1,4
	ВСЕГО	960	45,16	46,73	139,57	1221,23	0,98	44,07	0,26	7,97	373,2	822,05	317,1	15,29

День 2

№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
59	Салат «Свеколка»	100	1,5	10,1	8,5	131	0,02	5,5	0	4,5	37	41	21	1,4
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,21	5,53	12,58	117,3	0,04	10,71	0	2,5	35,88	55,12	27,3	1,24
333	Рыба жареная	90	18,2	9,5	4,6	157	0,14	0,8	0,02	4,4	49	197	37	0,8
240	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,71	6,11	37,31	219	0,03	0	0,07	0,28	24,95	79,95	26,25	0,54
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
108	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,78	14	52,2	19,8	1,2
110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,84	0,33	9,52	50,68	0,43	0,4	0	0,33	73	125	40	2,83
	ВСЕГО	870	32,76	33,27	113,01	873,48	0,75	18,71	0,1	12,79	360,83	643,27	186,35	8,41

День 3

№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
106	Помидоры свежие дольками	100	1,1	2,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
128	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,21	5,53	12,58	117,3	0,04	10,71	0	2,5	35,88	55,12	27,3	1,24
381	Котлета из говядины	90	16,1	15,12	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
417	Пюре гороховое	150	14,61	14,4	29,05	174,6	0,32	0	0	0	83,7	234,4	78,6	4,95
453	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,003	0,46	0,009	0,06	3,35	4,62	2,25	0,11
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	78	29	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,78	14	52,2	19,8	1,2
110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,84	0,33	9,52	50,68	0,43	0,4	0	0,33	73	125	40	2,83
112	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ВСЕГО	1010	40,88	39,5	132,73	946,76	1,033	47,07	0,049	5,07	356,93	722,34	229,95	17,73

День 4

№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
76	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	0,04	8,4	0,00	4,6	23	40	18	0,8
154	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250/10	2,49	6,55	13,39	122,46	0,05	10,34	0	2,52	27,3	69,68	20,28	0,75
405	Птица тушенная в соусе (голень)	90/30	14,7	14,62	4,41	208	0,02	0,5	0,03	0,54	36,83	97,5	17,33	1,08
291	Макароны отварные	150	5,7	0,675	29,04	144,9	0,06	0,02	0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,78
501	Кофейный напиток с молоком	200	5,2	7,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	146	90	14	0,1
108	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,78	14	52,2	19,8	1,2
110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,84	0,33	9,52	50,68	0,43	0,4	0	0,33	73	125	40	2,83
518	Сок	200	8,2	1,5	0	55	0,02	4	0	0	20	0	0	0,2
	ВСЕГО	1110	43,23	42,575	103,66	907,54	0,71	24,96	0,05	9,57	345,83	510,08	137,51	7,74

День 5

№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
107	Огурец свежий дольками	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	0	0,1	23	42	14	0,6
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	7,85	18,82	111,25	0,10	8,25	0	1,37	20,25	63,5	24	0,95
369	Жаркое по-домашнему	200	23,63	23,09	15,09	344,54	0,14	6,9	0,03	0,72	32	241	51	3,09
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,78	14	52,2	19,8	1,2
110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,84	0,33	9,52	50,68	0,43	0,4	0	0,33	73	125	40	2,83
100	Сыр порционно	12	3,07	3,13	15	41,16	0,003	0,08	0,02	0,06	168	70,8	6	0,11
	ВСЕГО	842	35,94	34,9	100,53	739,13	0,753	25,63	0,05	3,36	341,25	597,5	155,8	9,08

День 6

№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	10,1	9,6	136	0,04	27,8	0	4,5	54	32	17	0,6
155	Суп с крупой и сметаной	250/10	7,2	5,07	17,05	120,25	0,025	0,75	0	2,35	20,5	41,5	15,25	0,35
406	Плов из птицы	200	15,23	15,14	36,09	341,91	0,02	1,23	0	5,14	48	126,6	29,5	1,23
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,78	14	52,2	19,8	1,2
110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,84	0,33	9,52	50,68	0,43	0,4	0	0,33	73	125	40	2,83
313	Творожная запеканка	150	24	23,2	23,9	325	0,07	0,6	0,2	0,7	135	147	38	1
	ВСЕГО	990	53,77	54,24	135,76	1151,34	0,61	30,78	0,2	13,8	355,5	527,3	160,55	7,51

День 7

№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
59	Салат "Свеколка"	100	1,5	10,1	8,5	131	0,02	5,5	0	4,5	37	41	21	1,4
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	7,85	18,82	111,25	0,10	8,25	0	1,37	20,25	63,5	24	0,95
369	Жаркое по-домашнему	200	23,63	23,09	15,09	344,54	0,14	6,9	0,03	0,72	32	241	51	3,09
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	154	110	27	0,8
108	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,78	14	52,2	19,8	1,2
110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,84	0,33	9,52	50,68	0,43	0,4	0	0,33	73	125	40	2,83
518	Сок	200	8,2	1,5	0	55	0,02	4	0	0	20	0	0	0,2
	ВСЕГО	1030	45,27	46,57	101,53	953,97	0,8	26,35	0,05	7,7	350,25	632,7	182,8	10,47

День 8

№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
2	Салат витаминный	100	1,1	0,1	10,6	138	0,04	15,4	0	4,6	30	29	18	0,9
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,21	5,53	12,58	117,3	0,04	10,71	0	2,5	35,88	55,12	27,3	1,24
333	Рыба жареная	90	18,2	9,5	4,6	157	0,14	0,8	0,02	4,4	49	197	37	0,8
429	Пюре картофельное	150	3,78	7,92	19,62	165,6	0,16	6,12	0,05	0,18	4,68	102,6	191,8	1,26
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
108	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,78	14	52,2	19,8	1,2
110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,84	0,33	9,52	50,68	0,43	0,4	0	0,33	73	125	40	2,83
100	Сыр порционно	12	3,07	3,13	15	41,16	0,003	0,08	0,02	0,06	168	70,8	6	0,11
	ВСЕГО	882	32,9	31,34	111,72	848,24	0,863	36,31	0,09	12,85	388,76	635,72	341,9	8,74

День 9

№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
106	Помидоры свежие дольками	100	1,1	2,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
154	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250/10	2,49	6,55	13,39	122,46	0,05	10,34	0	2,52	27,3	69,68	20,28	0,75
381	Котлета из говядины	90	16,1	15,12	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
244	Каша ячневая рассыпчатая	150	6,92	8,21	36,91	245,16	0,11	0	0,05	0,99	67,8	203,2 2	25,02	1,08
453	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,003	0,46	0,009	0,06	3,35	4,62	2,25	0,11
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	78	29	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,78	14	52,2	19,8	1,2
110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,84	0,33	9,52	50,68	0,43	0,4	0	0,33	73	125	40	2,83
112	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ВСЕГО	1010	33,47	34,33	141,4	1022,48	0,83 3	46,7	0,09 9	6,08	332, 45	705, 72	169, 35	13,37

День 10

№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
59	Салат «Свеколка»	100	1,5	10,1	8,5	131	0,02	5,5	0	4,5	37	41	21	1,4
134	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,13	5,46	16,9	126,1	0,09	7,98	0	2,4	16,12	65,52	27,3	0,96
405	Птица тушенная в соусе (голень)	90/30	14,7	14,62	4,41	208	0,02	0,5	0,03	0,54	36,83	97,5	17,33	1,08
291	Макаронные отварные	150	5,7	0,675	29,04	144,9	0,06	0,02	0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,78
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	154	110	27	0,8
108	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,78	14	52,2	19,8	1,2
110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,84	0,33	9,52	50,68	0,43	0,4	0	0,33	73	125	40	2,83
	ВСЕГО	910	33,27	34,885	117,97	922,18	0,71	15,7	0,05	9,35	336, 65	526, 92	160, 53	9,05

День 11

№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	10,1	9,6	136	0,04	27,8	0	4,5	54	32	17	0,6
128	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,21	5,53	12,58	117,3	0,04	10,71	0	2,5	35,88	55,12	27,3	1,24
406	Плов из птицы	200	15,23	15,14	36,09	341,91	0,02	1,23	0	5,14	48	126,6	29,5	1,23
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,78	14	52,2	19,8	1,2
110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,84	0,33	9,52	50,68	0,43	0,4	0	0,33	73	125	40	2,83
579	Коржик творожный	50	7,8	2,3	39,3	239	0,05	16,5	0,06	0,6	137	165	46	1,4
	ВСЕГО	890	32,58	33,8	146,69	1062,39	0,63	56,64	0,06	13,85	372,88	558,92	180,6	8,8

День 12

№ ТК	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
107	Огурец свежий дольками	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	0	0,1	23	42	14	0,6
155	Суп с крупой и сметаной	250/10	7,2	5,07	17,05	120,25	0,025	0,75	0	2,35	20,5	41,5	15,25	0,35
591	Гуляш из курицы	90/30	23,8	29,52	5,74	203	0,21	1,54	0	0,02	35,4	234,98	31,39	2,80
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	9,84	37,08	253,05	0,21	0	0,04	0,61	44,25	202,6	135,3	4,54
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
108	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,78	14	52,2	19,8	1,2
110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,84	0,33	9,52	50,68	0,43	0,4	0	0,33	73	125	40	2,83
	ВСЕГО	910	47,49	46,56	112,39	839,48	0,97	13,99	0,05	4,19	337,15	791,28	270,74	12,72