

Двухнедельное меню горячего питания



Директор
МКОУ «Балаханская СОШ»

№	Наименование	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции и гр.	Б	Ж		У	В	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Понедельник 1 неделя														
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,00	0,59	3,69	2,24	4,52	0,03	10,06	0,00	11,21	20,77	9,76	0,44	
206	Суп чечевицы	200,00	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	4,65	0,00	30,46	69,74	28,24	0,00	
943	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21,00	21,00	14,64	79,73	29,33	1,16	
608	Котлеты мясные	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	43,75	166,38	31,13	1,50	
868	Компот из сух фруктов	200,00	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18	
878	Хлеб пшеничный	0,06	4,92	0,84	0,78	117,00	0,14			19,80			2,52	
879	хлеб ржаной	0,04	2,64	0,48	0,48	72,40	0,72			19,50				
847	Яблоки	0,10	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	10,00	75,80	0,00	2,20	
			31,39	25,50	89,83	814,02	1,36	46,94	49,75	155,76	416,02	98,46	8,00	
Вторник 1 неделя														
50	Консервы закусовые (кукуруза)	0,06	1,38	0,72	8,58	34,20	0,00	1,80		1,80	27,60	22,20	0,18	
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200,00	1,40	3,91	6,79	67,80	0,05	14,77	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64	
304	Плов из птицы	0,62	20,30	17,00	35,64	377,00	0,06	1,01	48,00	45,10	199,30	47,50	2,19	
868	Компот из сух фруктов	200,00	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18	
878	Хлеб пшеничный	0,06	4,92	0,84	0,78	117,00	0,14			19,80			2,52	
879	хлеб ржаной	0,04	2,64	0,48	0,48	72,40	0,72			19,50				
847	Фрукты Свежие (Яблоки, груши, слива)	0,10	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	10,00	75,80	0,00	2,20	

		31,08	23,35	86,83	809,60	1,01	28,66	48,00	137,26	344,40	87,50	7,91	
Среда 1 неделя													
14	Салат из свежих помидоров с луком	60,00	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0,00	10,55	19,73	10,68	0,50
679	Каша пшеничная рассыпчатая	0,18	7,92	5,26	42,02	256,45	0,13	0,00	0,02	1,46	194,40	0,04	2,92
286	Тефтели	1,00	11,78	12,91	14,90	213,00	0,06	0,85	39,00	43,90	106,70	21,60	0,96
170	Борщ из свежей капусты	200,00	1,48	4,95	9,85	89,00	0,04	8,23	0,00	35,50	42,50	21,00	0,95
868	Компот из сух фруктов	0,20	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
878	Хлеб пшеничный	0,06	4,92	0,84	0,78	117,00	0,14			19,80			2,52
879	хлеб ржаной	0,04	2,64	0,48	0,48	72,40	0,72			19,50			
847	Фрукты Свежие (Яблоки, груши, слива)	0,10	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	10,00	75,80	0,00	2,20
			29,86	28,55	105,42	936,51	1,17	32,41	39,02	147,11	442,73	53,32	10,23

Четверг 1 неделя

81	Салат из квашенной капусты	58,00	0,94	2,99	4,59	49,92	0,01	15,00	0,00	24,96	18,36	8,52	0,35
201	Суп крестьянский с ячневой крупой	200	4,79	6,03	12,42	118,62	0,06	0,03	1,02	32,07	34,98	5,42	0,06
588	Птица отварная	75,00	15,83	10,20	0,00	154,69	0,03	0,03	15,00	29,25	107,25	15,00	1,35
688	Макаронные изделия отварные	150,00	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	4,86	37,17	21,12	1,11
868	Компот из сух фруктов	200,00	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
878	Хлеб пшеничный	0,06	4,92	0,84	0,78	117,00	0,14			19,80			2,52
879	хлеб ржаной	0,04	2,64	0,48	0,48	72,40	0,72			19,50			
847	Фрукты Свежие (Яблоки, груши, слива)	0,10	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	10,00	75,80	0,00	2,20
			34,14	22,47	74,69	772,36	1,05	11,14	37,02	121,88	258,80	41,54	7,42

Пятница 1 неделя

38	Салат из моркови	100,00	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	24,28	44	30,75	1,08
206	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200,00	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	4,65	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62

608	Котлеты из мяса говядины	55,00	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	43,75	166,38	31,13	1,50
679	Каша гречневая рассыпчатая	130,00	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02	12,98	208,50	68,50	3,95
868	Компот из сух фруктов	200,00	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
878	Хлеб пшеничный	0,06	4,92	0,84	0,78	117,00	0,14			19,80			2,52
879	хлеб ржаной	0,04	2,64	0,48	0,48	72,40	0,72			19,50			
847	Фрукты Свежие (Яблоки, груши, слива)	0,10	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	10,00	75,80	0,00	2,20
		29,02	28,59	2,18	132,19	232,32	33,12	37,02	451,94	136,65			

Суббота 1 неделя

93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,91	30,60	161,62	137,98	24,14	0,51
536	Сосиски молочные	0,08	8,32	16,00	16,96	179,20	0,03	0,00	0,00	19,20	137,20	16,00	1,44
943	Чай с сахаром	0,20	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
3	Бутерброд с маслом и сыром	50,00	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0,00	0,15	215,99	217,00	42,91	1,74
	Зефир	0,05	0,05	0,00	38,80	155,40							
		28,05	33,85	0,29	109,91	746,75	0,91	30,75	492,18	83,05	4,09		

Понедельник 2 неделя

33	Салат из свеклы	60,00	1,43	6,09	8,36	93,90	0,02	9,50	0,00	35,15	40,97	20,90	1,33
204	Суп картофельный с перловой крупой	200	2,00	2,23	13,60	82,60	0,08	6,66	0,00	20,72	69,88	21,20	0,81
608	Биточки мясные	150,00	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	43,75	166,38	31,13	1,50
336	Капуста тушеная	200,00	2,78	6,48	35,52	213,53	0,23	31,50	31,50	21,96	119,59	43,99	1,73
868	Компот из сух фруктов	200,00	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
878	Хлеб пшеничный	0,06	4,92	0,84	0,78	117,00	0,14			19,80			2,52
879	хлеб ржаной	0,04	2,64	0,48	0,48	72,40	0,72			19,50			
847	Фрукты Свежие (Яблоки, груши, слива)	0,10	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	10,00	75,80	0,00	2,20
		29,76	28,07	1,33	109,00	949,38	58,89	60,25	177,28	476,22	117,22	10,27	

Вторник 2 неделя

43	Салат из белокочанной капусты	60,00	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,97	0,00	26,80	14,83	7,90	0,32
206	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200,00	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	4,65	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62
436	Жаркое по домашнему	50/100	17,21	4,67	13,72	165,63	0,13	5,61	15,00	19,44	210,63	41,06	2,52
868	Компот из сух фруктов	200,00	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
878	Хлеб пшеничный	0,06	4,92	0,84	0,78	117,00	0,14			19,80			2,52
879	хлеб ржаной	0,04	2,64	0,48	0,48	72,40	0,72			19,50			
847	Фрукты Свежие (Яблоки, груши, слива)	0,10	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	10,00	75,80	0,00	2,20
			30,45	13,66	67,79	655,57	1,22	42,31	15,00	132,40	374,60	77,20	9,36

Среда 2 неделя

33	Салат из свеклы	60,00	1,43	6,09	8,36	93,90	0,02	9,50	0,00	35,15	40,97	20,90	1,33
208	Суп картофельный с макаронными изделиями		2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,60	0,00	19,68	53,32	21,60	0,87
315	Рис отварной												
591	Гуляш из мяса говядины	0,10	15,72	11,89	6,76	168,20	0,17	1,28	0,00	24,36	194,69	26,01	2,32
868	Компот из сух фруктов	200,00	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18
878	Хлеб пшеничный	0,06	4,92	0,84	0,78	117,00	0,14			19,80			2,52
879	хлеб ржаной	0,04	2,64	0,48	0,48	72,40	0,72			19,50			
847	Фрукты Свежие (Яблоки, груши, слива)	0,10	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	10,00	75,80	0,00	2,20
			27,30	21,97	64,65	676,50	1,18	28,46	0,00	134,89	368,38	68,51	9,42

Четверг 2 неделя

13	Салат из свежих овощей	60,00	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,70	0,00	13,11	24,01	7,98	0,34
204	Суп картофельный с пшеном	200,00	1,74	2,27	11,43	73,20	0,09	6,60	0,00	19,20	53,36	21,32	0,77
245	Котлеты мясные		15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	43,75	166,38	31,13	1,50
321	Рагу из овощей	150,00	2,29	11,00	14,44	166,00	0,07	8,67	31,00	23,90	27,80	61,80	0,98
868	Компот из сух фруктов	200,00	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	0,18

