

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 59

Сметанин И.И.



УТВЕРЖДЕНО

Управляющий ООО «ОЛЕС»

Васьков Е.Л.



## ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ

( 110Р)ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

5-11КЛАССОВ В МАОУ СОШ № 59

---





### МЕНЮ неделя 1 день 5

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Обед</b>																
20/2	Суп картофельный с рыбными к	250/10	9.05	7.35	5.14	5.43	16.21	152.42	34.23	46.9	157.8	1.27	2.78	207.63	2.5	0.13	8.69
39/8	Суфле из филе куриного с сыром	90	14.69	12.11	14.97	6.61	29.33	319.65	24.26	47.32	187.8	2.84	8.74	21.85	3.12	0.15	6.35
15/1	Чай с сахаром	200	0.41	0.00	0.08	0.11	13.75	56.43	2.83	0.72	1.33	0.07	0	0.14	0.01	0	1.11
-	Батон витаминизированный	30	2.31	0.00	0.90	0.90	15.03	80.86	6.6	9.9	25.5	0.6	0	0	0.51	0.05	0
	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0.85	0.06	0.51	0.47	5.28	29.97	4.11	2.64	15.23	0.66	0.75	1.3	0.63	0.08	0
6/1	Рагу овощное	150	0.44	0.00	0.08	0.08	1.52	10.37	5.6	8	10.4	0.36	0	53.2	0.28	0.02	10
	<b>Итого за прием</b>		<b>27.74</b>	<b>19.52</b>	<b>21.68</b>	<b>13.59</b>	<b>81.11</b>	<b>649.70</b>	<b>75.6</b>	<b>114.2</b>	<b>390.6</b>	<b>5.48</b>	<b>12.07</b>	<b>284.12</b>	<b>7.05</b>	<b>0.41</b>	<b>26.15</b>
	Содержание, % от калорийности		20.00		26.00		53.00										

### МЕНЮ неделя 2 день 1

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Обед</b>																
19/2	Суп картофельный с горохом	250	5.05	0.00	4.95	5.63	17.80	143.67	33.79	33.39	93.21	1.74	0	201.9	2.45	0.17	4.6
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1.14	0.07	0.49	0.04	6.69	36.94	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16/8	Жаркое по-домашнему из свини	200	11.50	10.63	9.46	0.08	5.11	152.03	7.05	11.96	97.16	1.56	12.8	18	0.28	0.03	0
-	Батон витаминизированный	30	2.31	0.00	0.90	0.90	15.03	80.86	6.6	9.9	25.5	0.6	0	0	0.51	0.05	0
	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0.32	0.02	0.19	0.18	1.98	11.24	4.11	2.64	15.23	0.66	0.75	1.3	0.63	0.08	0
14/1	Чай с сахаром	200	0.35	0.00	0.08	0.10	13.69	54.51	0.4	0	0	0.04	0	0	0	0	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>28.80</b>	<b>10.75</b>	<b>21.69</b>	<b>9.26</b>	<b>94.16</b>	<b>714.82</b>	<b>71.4</b>	<b>167.6</b>	<b>396.9</b>	<b>7.88</b>	<b>31.59</b>	<b>261.87</b>	<b>4.52</b>	<b>0.44</b>	<b>9.6</b>



### МЕНЮ неделя 2 день 4

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
	Обед																
10/2	Суп картофельный с макаронны	250	3.42	0.26	7.08	5.97	22.60	175.24	26.82	31.62	92.92	1.11	9.36	227.76	2.64	0.1	6.98
60/8	Кнели куриные	90	9.74	5.02	15.83	0.26	16.07	255.09	107.1	41.06	127	2.11	40	155.84	0.74	0.08	58.96
	Рагу овощное	150	9.74	5.02	15.83	0.26	16.07	255.09	107.1	41.06	127	2.11	40	155.84	0.74	0.08	58.96
2/10	Компот из кураги	200	0.33	0.00	0.00	0.00	28.17	109.63	0.4	0	0	0.04	0	0	0	0	0
-	Батон витаминизированный	30	2.31	0.00	0.90	0.90	15.03	80.86	6.6	9.9	25.5	0.6	0	0	0.51	0.05	0
	Хлеб ржано-пшеничный витами	30	0.85	0.06	0.51	0.47	5.28	29.97	4.11	2.64	15.23	0.66	0.75	1.3	0.63	0.08	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>21.62</b>	<b>5.82</b>	<b>30.36</b>	<b>9.74</b>	<b>114.26</b>	<b>838.77</b>	<b>147.1</b>	<b>88.43</b>	<b>263.5</b>	<b>4.45</b>	<b>54.92</b>	<b>416.7</b>	<b>5.14</b>	<b>0.3</b>	<b>70.94</b>
	Содержание, % от калорийности		12.00		35.00		53.00										

### МЕНЮ неделя 2 день 5

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед																
11/8	Котлета Московская	90	16.85	15.11	41.11	0.12	9.46	478.22	19.31	37.76	203.2	2.44	37.61	102.98	0.83	0.44	3.11
	Рис припущенный	150	7.74	0.03	5.58	2.29	32.62	227.61	11.28	104.9	157.1	3.52	18.59	35.67	0.61	0.15	0
14/1	Компот из сухофруктов	200	0.35	0.00	0.08	0.10	13.69	54.51	0.4	0	0	0.04	0	0	0	0	0
-	Батон витаминизированный	30	2.31	0.00	0.90	0.90	15.03	80.86	6.6	9.9	25.5	0.6	0	0	0.51	0.05	0



Дата составления

###

Дата печати

###

Группа

без группы

Физ.Норма

без физ.норм