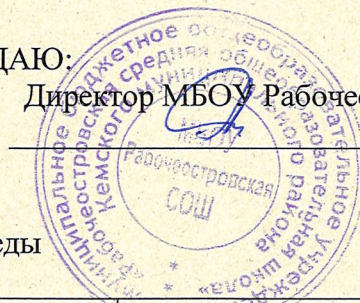


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Рабочееостровская средняя общеобразовательная школа»
Кемского муниципального района

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Рабочееостровской СОШ:
А.М.Смирнова



Примерно меню для обучающихся (12 лет и старше)-обеда

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (год)	Витамины (В1;В2;pp – в мг ;а-мкг)					Минералы (Na.Ca.K.Mg.P.Fe.- в мг;I.Se – в мкг)							
		белки	жиры	углеводы			В1	В2	А	pp	С	Na	Ca	К	Mg	P	Fe	I	Se
1 день																			
Щи из свежей капусты со сметаной	1000	23,1	30,3	28,5	480,5	54-1с-2020	0,11	0,16	541	2,46	53,8	491	917	186	65	155	2,39	76,3	1,71
Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,3	5,0	118,5	54-8м-2020	0,04	0,05	7,1	2,98	0,79	104	149	11	11	84	1,2	11,1	0,5
Макароны	200	7,1	7,4	43,7	269,3	54-1г-2020	0,08	0,03	35,5	1,59	0,0	198	71	14	10	53	1,0	27,1	0,1
Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3,0	17,1	54-3з-2020	0,06	0,04	133	0,7	25	3	290	14	20	26	0,9	2,0	0,4
Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром ,													
Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3	54-3хн-2020	0	0,02	1,5	0,34	0,3	2	179	18	22	18	0,7	0,1	0,1
2 день																			
Суп картофельный с горохом	1000	33,4	23	81,4	665,7	54-8с-2020	0,73	0,28	486	8,34	23,8	479	1912	135	145	402	7,38	79,8	10
Котлета рыбная(треска)	100	14,1	2,6	8,6	114,3	54-1р-2020	0,07	0,06	22	1,97	0,32	229	248	25	24	168	0,7	126	18,7

Пюре картофельное	200	4,1	8,1	26,4	194,4	54-11Г-2020	0,16	0,14	42,8	2,63	13,6	215	832	52	38	112	1,4	38,0	1,1	
Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9	54-2ХН-2020	0,001	0,03	69	96	0,48	0,3	3	285	28	18	25	0,6	0	
Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.														
3 день																				
Рассольник со сметаной	1000	23,7	31,2	68	646,9	54-3с-2020	0,32	0,26	236	5,67	27,7	982	1672	105	98	257	3,55	83	3,77	
Печень туш. в соусе	80	13,4	14,0	5,3	200,5	54-18М-2020	0,17	1,33	3791	7,93	9,9	449	198	31	14	221	4,6	59,1	26,4	
Рис	200	4,8	7,2	48,6	278,3	54-6Г-2020	0,03	0,03	26,6	1,44	0,00	152	46	6	24	72	0,5	20,8	7,2	
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	5,1	22	54-26ХН-2020	0,01	0,01	1,2	0,1	1,7	7,9	93	5,9	3,16	3,9	0,77	0,8	0,11	
Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром,														
4 день																				
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1000	23,5	30,5	50,5	571,1	54-2с-2020	0,16	0,21	689	2,94	33,8	533	1320	168	96	213	4,35	85,8	1,98	
Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,7	54-9М-2020	0,17	0,23	44,0	10,3	11,9	363	1025	32	56	288	4,3	56,1	0,6	
Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2,0	11,3	54-2з-2020	0,02	0,03	8,0	0,16	8	6,4	113	18,4	11,2	33,6	0,48	2,4	0,2	
Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4ХН-2020	0,02	0,01	0,72	0,1	0,0	18	138	14	7	22	0,5	0,2	0,1	
Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.														
5 день																				
Суп молочный с макаронными изделиями	1000	27,5	27,9	88,6	715,1	54-19К-2020	0,3	0,88	131,6	6,36	3,64	563	931	757	97	611	1,8	104	12,4	
Плов из отварной	200	15,2	15,4	38,6	354,4	54-11М-	0,07	0,12	271,3	5,89	0,72	276	266	19	44	192	2,2	38,7	7,4	

говядины						2020														
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1хн-2020	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0	
Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.														
6 день																				
Суп картофельный с фасолью	1000	33,9	22,9	72	629,5	54-9с-2020	0,49	0,27	604	7,54	18,6	482	1815	152	134	481	6,37	83,4	18,2	
Котлеты из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1	54-5м-2020	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1,0	12,8	13,8	
Макаронны	200	7,1	7,4	43,7	269,3	54-1г-2020	0,08	0,03	35,5	1,59	0,0	198	71	14	10	53	1,0	27,7	0,1	
Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1	54-3з-2020	0,06	0,04	133	0,7	25	3	290	14	20	26	0,9	2,0	0,4	
Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.														
Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3	54-3хн-2020	0	0,02	1,5	0,34	0,3	2	179	18	22	18	0,7	0,1	0,1	
7 день																				
Суп картофельный с макаронными изделиями	1000	25,8	13,9	92,5	598	57с-2020	0,43	0,26	488	7,17	34,4	465	2052	69	104	273	4,32	83,8	1,16	
Капуста тушенная	200	4,8	6,8	19,4	158,3	54-8г-2020	0,03	0,06	133,0	1,13	31,9	166	505	82	32	62	1,2	25,5	0,7	
Котлета из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	54-4м-2020	0,05	0,11	23,1	4,89	0,09	185	220	29	20	137	1,9	14,7	3,0	
Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2,0	11,1	54-2з-2020	0,02	0,03	8,0	0,16	8	6,4	113	18,4	11,2	33,6	0,48	2,4	0,2	
Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9	54-2хн-2020	0,01	0,03	69,96	0,48	0,3	3	285	28	18	25	0,6	0	0	
Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.														
8 день																				

Суп с рыбными консервами (горбуша)	1000	39,5	20,5	62,1	589,8	54-12с-2020	0,32	0,41	891	16	29,2	1311	1884	333	173	544	4,48	159	60	
Гуляш	120	20,4	20,4	4,7	283,6	54-2м-2020	0,03	0,09	25,6	4,98	1,13	97	257	11	19	133	2,0	13,7	0,3	
Греча	200	11,0	9,3	47,9	318,5	54-6г-2020	0,28	0,16	36,6	5,31	0,0	199	291	19	160	240	5,4	29,7	4,7	
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	5,1	22	54-26хн-2020	0,01	0,01	1,2	0,1	1,7	7,9	93	5,9	3,16	3,9	0,77	0,8	0,11	
Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.														
9 день																				
Щи из свежей капусты со сметаной	1000	23,1	30,3	28,5	480,5	54-1с-2020	0,11	0,16	541	2,46	53,8	491	917	186	65	155	2,39	76,3	1,71	
Котлета рыбная	100	14,1	2,6	8,6	114,3	54-1р-2020	0,07	0,06	22	1,97	0,32	229	248	25	24	168	0,7	126	18,7	
Пюре картофельное	200	4,1	8,1	26,4	194,4	54-11г-2020	0,16	0,14	42,8	2,63	13,6	215	832	52	38	112	1,4	38,0	1,1	
Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8	54-20з-2020	0,01	0,02	0,5	0,28	0,77	122	45,2	14,8	4,5	14,3	0,13	0	0,2	
Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хн-2020	0,02	0,01	0,72	0,1	0,0	18	138	14	7	22	0,5	0,2	0,1	
Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.														
10 день																				
Борщ из свежей капусты со сметаной	1000	23,7	31,2	68	646,9	54-2с-2020	0,16	0,21	689	2,94	33,8	533	1320	168	96	213	4,35	85,8	1,98	
Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,3	5,0	118,5	54-8м-2020	0,04	0,05	7,1	2,98	0,79	104	149	11	11	84	1,2	11,1	0,5	
Капуста тушеная	200	4,8	6,8	19,4	158,3	54-8г-2020	0,03	0,06	133	1,13	31,9	166	505	82	32	62	1,2	25,5	0,7	
Компот из	200	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1хн-	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0	

сухофруктов						2020														
Хлеб в ассортименте	30	2,0	0,4	11,9	58,7	Пром.														
11 день																				
Суп картофельный с бобовыми	1000	33,4	23	81,4	665,7	54-8с- 2020	0,73	0,28	486	8,34	23,8	479	1912	134	145	402	7,38	79,8	10	
Тефтели из говядины с рисом	90	13,0	13,2	7,3	200,3	54-16м- 2020	0,04	0,1	1,7	4,85	0,4	190	221	23	20	138	1,8	26,8	1,4	
Макароны	200	7,1	7,4	43,7	269,3	54-1г- 2020	0,08	0,03	35,5	1,59	0,0	198	71	14	10	53	1,0	27,7	0,1	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн- 2020	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0	
Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	1,9	58,7	Пром.														
12 день																				
Рассольник со сметаной	1000	23,7	31,2	68	646,9	54-3с- 2020	0,32	0,26	536	5,67	27,7	982	1672	105	98	257	3,55	83	3,77	
Жаркое по- домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,7	54-9м- 2020	0,17	0,23	44,0	10,3	11,9	363	1025	32	56	288	4,3	56,1	0,6	
Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2,0	11,3	54-2з- 2020	0,02	0,03	8	0,16	8	6,4	113	18,4	11,2	33,6	0,48	2,4	0,2	
Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.														
Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3	54-3хн- 2020	0	0,02	1,5	0,34	0,3	2	179	18	22	18	0,7	0,1	0,1	
13 день																				
Суп картофельный с макаронными изделиями	1000	25,8	13,9	92,5	598	54-7с- 2020	0,43	0,26	488	7,17	34,4	465	2052	69	104	273	4,32	83,8	1,16	
Плов из отварной говядины	200	15,2	15,4	38,6	354,4	54-11м- 2020	0,07	0,12	271, 3	5,89	0,72	276	266	19	44	192	2,2	38,7	7,4	
Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9	54-2хн- 202	0,01	0,03	69,9 6	0,48	0,3	3	285	28	18	25	0,6	0	0	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 312826856466889085918520579009063362995786704031

Владелец Смирнова Альбина Михайловна

Действителен с 25.01.2023 по 25.01.2024