



Утверждаю:
Директор МБОУ «Колпаковская СОШ»

А.Н. Зырянкин

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ МБОУ «КОЛПАКОВСКАЯ СОШ» НА 2020-2021 гг.

Для учащихся 1-11 классов.

№ реце пта	Наименование блюда	Масса порции (г.)		Пищевые вещества (г.)			Энергет ическая ценност ь (К/кал.)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
		1-4 класс	5-11 класс	Белки	Жиры	Угле- воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	1 неделя																
	Понедельник																
	Завтрак																
424	Булочка домашняя	100	100	7,28	12,52	43,92	318,	0,12	----	4,00	2,0	19,8	70,0	27,4	1,3		
376	Чай с сахаром	200/1 5	200/1 5	0,67	0,02	15,00	60,00	---	0,03	---	---	11,1	2,8	1,4	0,28		
	Итого завтрак:						378										
	Обед																
96	Рассольник ленинградс.	250	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	---	1219,5	29,15	56,73	24,18	0,93		
230	Рыба (филе) припущенная	105	105	15,42	6,53	4,2	204,27	0,10	1,89	47,35	28,64	31,14	166,89	23,84	0,57		
143	Овощное рагу	150	150	2,53	15,7	12,29	202,86	2,87	17,87	65,71	1233,0	53,09	64,29	23,23	0,86		
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	60	4,74	0,60	28,98	40,00	---	0,27	----	----	13,60	22,13	11,73	2,13		
375	Чай с сахаром	200	200	0,67	0,02	15,00	60,00	---	0,03	----	----	11,1	2,8	1,4	0,28		

[illegible]

[illegible]

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (к/кал.)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)				
		1-4 класс	5-11 класс	Белки	Жиры	Угле- воды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	2 недели																	
	<u>Понедельник</u>																	
	<u>Завтрак</u>																	
424	Булочка домашняя	100	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,12	---	4,00	2,00	19,80	70,00	27,40	1,30			
359	Кисель	200	200	0,24	0,12	36,76	145,08	----	80,00	---	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28			
	Итого завтрак:						363,08											
	<u>Обед</u>																	
83	Борщ из свежей капусты	250	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	----	1302,25	49,73	54,6	26,13	1,23			
203	Макароны с маслом	150	150	5,46	5,79	30,46	195,71	0,06	-----	28,57	21,43	12,14	35,57	8,14	0,81			
268	Котлета мясная	100	100	10,06	11,49	10,75	188,75	0,05	0,5	12,63	50,93	17,48	115,24	22,8	1,81			
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	60	4,74	0,60	28,98	40,00	---	0,27	-----	-----	13,60	22,13	11,73	2,13			
359	Кисель	200	200	0,24	0,12	36,76	145,08	----	80,00	---	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28			
338	Банан	100	100	1,51	0,51	21,00	94,51	0,04	10,00	---	0,4	8,00	28,00	42,00	0,6			
	Итого обед:						767,8											
	Итого за день:						1230,88											
	<u>Вторник</u>																	
	<u>Завтрак</u>																	
376	Чай с сахаром	200	200	0,67	0,02	15,00	60,00	---	0,03	---	---	11,1	2,8	1,4	0,28			
1	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,36	7,49	14,89	136	0,034	---	40	30	8,4	22,5	4,2	0,35			
	Итого завтрак:						196											
	<u>Обед</u>																	
40	Салат из разных овощей	100	100	1,75	6,18	9,25	99,5	0,08	13,04	----	67,19	15,91	47,32	18,72	0,75			
103	Суп картофельный с мак.изд.	250	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	---	1215	29,2	67,58	27,28	1,13			
304	Рис припущенный	150	150															
375	Рыба (филе)	105	105	15,42	6,53	4,2	204,27	0,10	1,89	47,35	28,64	31,14	166,89	23,84	0,57			

ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	60	4,74	0,60	28,98	40,00	---	0,27	----	----	13,60	22,13	11,73	2,13
376	Чай с сахаром	200	200	0,67	0,02	15,00	60,00	---	0,03	---	---	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого обед:														
	Итого за день:														
	Среда														
	Завтрак														
349	Компот из свежих яблок	200	200	0,16	0,16	27,88	115,00	0,01	0,9	----	3,0	14,18	4,40	5,14	0,95
338	Банан	100	100	1,51	0,51	21,00	94,51	0,04	10,00	---	0,4	8,00	28,00	42,00	0,6
	Итого завтрак:						209,51								
	Обед														
45	Салат из свежей капусты	100	100	81,5	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	8,43	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
96	Рассольник ленинградс.	250	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	---	1219,5	29,15	56,73	24,18	0,93
268	Биточки мясные	100	100	10,06	11,49	10,75	188,75	0,05	0,5	12,63	50,93	17,48	115,24	22,8	1,81
128	Пюре картоф. с маслом	150	150	3,1	11,13	19,86	200,00	0,14	17,8	50,00	55,71	41,66	87,03	27,4	1,03
349	Компот из свежих яблок	200	200	0,16	0,16	27,88	115,00	0,01	0,9	----	3,0	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	60	4,74	0,60	28,98	40,00	---	0,27	----	----	13,60	22,13	11,73	2,13
	Итого обед:						745,12								
	Итого за день:						954,63								
	Четверг														
	Завтрак														
410	Ватрушка с повидлом	100	100	5,95	3,97	58,83	296	0,11	2,43	24,00	10,67	20,8	57,07	23,2	1,44
389	Сок яблочный	200	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	---	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак:						382,60								
	Обед														
140	Суп из рыбных консервов	250	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,70	46,05	1,25
288	Кура отварная	100	100	21,67	13,33	----	206,67	0,04	---	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,0
143	Овощное рагу	150	150	2,53	15,7	12,29	202,86	2,87	17,87	65,71	1233,0	53,09	64,29	23,23	0,86
ПР	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	60	4,74	0,60	28,98	40,00	----	0,27	----	----	13,60	22,13	11,73	2,13
389	Сок яблочный	200	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	----	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
338	Банан	100	100	1,51	0,51	21,00	94,51	0,04	10,00	---	0,4	8,00	28,00	42,00	0,6
	Итого обед:						791,42								
	Итого за день:						1174,02								

