

Согласовано:



Директор МАОУ
«Большевильская СОШ
им. братьев Семеновых»
(ФИО директора)

Иванов О.Н.

Дата: *31.08.2022 г.*

Утверждаю:



Генеральный директор ООО «Общепит
Минского райпо»

Иванова О.Н.

Дата: *31.08.2022 г.*

**Двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше
Осенне- зимний сезон.**

		День 1 (Понедельник)													
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	15 сыр порциями	25	71,66	4,64	5,9	0	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	
	173 Каша молоч.пшениная с маслом	200/10	285	7,51	11,72	37,05	0,19	1,17	58	0,71	138,1	184,37	47,6	1,23	
	379 Кофейный напиток с молоком	200	155,2	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4	
	Хлеб пшеничный	20	63	1,41	0,3	0,3	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
	338 Мандарины св.порциями	100	46,6	1,06	0,18	10,18	0,06	107,15	0	0,35	60,72	41,06	23,22	0,53	
	Итого	555	621,46	18,22	20,77	76,73	0,31	109,93	110	1,42	538,09	474,83	113,75	4,58	
Обед	71 Огурцы свежие порциями	100	20	0,7	0,1	1,8	0,04	4,9	0	0	17	14	30	0,5	
	102 Суп картофельный с горохом	200	148	5,49	5,27	16,54	0,23	5,83	0	2,43	42,68	35,58	88,1	2,05	
	269 Котлеты рубленные с соусом	50/50/100	165	9,08	15,2	9,2	0,09	0,4	12,1	0	13,75	94,04	18,91	1,4	
	309 Макароны отварные	200	282,66	7,14	10,5	39,9	0,08	0	0	2,73	16,8	48,3	10,5	1,05	
	Чай с фруктовым соком	200	95	0,34	0,02	24,53	0	1,04	0	0,05	6,13	7,21	3,98	0,58	
	Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66	
	Итого	860	836,66	25,57	31,69	92,57	0,56	12,17	12,1	5,84	110,16	251,33	171,29	6,24	
		День 2 (Вторник)													
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	71 помидоры св.порциями	30	6,6	0,33	0,06	1,05	0,01	5,25	0	0,35	5	17,5	7,5	0,45	
	294 Котлеты рубленные из филе птицы с соусом	100(50/50)	196	13,6	9,5	2,33	0,06	0,55	0	0	37,1	51,1	13,1	1,09	
	304 Рис отварной	200	280	4,87	7,17	48,91	0,06	0	0	0,38	1,82	21,78	81,26	0,7	
	342 Компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,87	0,08	0,9	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18	
	Хлеб пшеничный	20	63	1,41	0,3	0,3	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	

Обед	52	Салат из свеклы	100	171	1,26	15,06	7,65	0,02	6,65	0	2,7	35,3	40,5	20,6	1,31		
	88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	250/5	98,7	1,83	5,93	7,78	0,05	15,7	0	0	49,2	49	22,12	0,83		
	291	Плов из птицы	300(100/2)	384	30,4	10,11	42,12	0,12	6,78	21,9	0	52,14	197,25	60,8	2,22		
	348	Компот из чернослива	200	136	0,57	0	34,41	0,01	0,45	0	0	20,32	12,46	17,12	0,45		
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66		
		Итого	915	915,7	36,88	31,7	92,56	0,32	29,58	21,9	3,33	170,76	351,41	140,44	5,47		
				День 5 (Пятница)													
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак	14	масло сливочное порц.	10	65,72	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0		
	183	Каша молоч. гречневая с маслом	200/10	205,2	6,1	6,9	29,6	0,2	1,6	66,2	0	186,4	249,6	100	2,91		
	378	Чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41		
	338	мандарины св. порциями	100	46,6	1,06	0,18	10,18	0,06	107,15	0	0,35	60,72	41,06	23,22	0,53		
		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
		Итого	560	461,52	10,19	15,93	56,11	0,34	110,08	116,2	0,97	385,32	421,26	151,82	4,29		
				День 6 (Суббота)													
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак	234	котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	193	11,3	10,2	13,3	0,05	0,21	15,8	0	37,4	110,8	25,8	0,9		
	303	Каша пшениная вязкая	200	205,3	5,6	6,4	30,5	0,14	0	0	0	14,5	113,96	39,7	1,3		
	376	Чай с сахаром	200	40	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13		
		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
		вафли мягкие	40	180	2,38	9,68	18,64	0	0	0,008	0	6	25,13	0	0,62		
	Итого	580	681,3	21,22	26,58	72,21	0,23	0,48	15,808	0,52	98,7	306,82	90,43	5,39			
				День 7 (Воскресенье)													
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Обед	45	Салат из белокочанной капусты	100	273,6	5,03	10,6	39,5	0,03	17,1	29,6	2,9	33,1	49,6	15,03	0,85		
	98	Суп крестьянский с крупой	250	132	1,88	4,15	11,55	0,05	10	0	0	49,25	222,5	26,5	0,78		
	260	Гуляш из говядины	50/50/100	191	14,75	13,14	3,3	0,03	0,92	0	0	21,81	154,15	22,03	3,06		
	321	Капуста тушеная	200	153,3	4,8	6,02	20,4	0,08	43,2	0	2,2	151,6	119	57,2	4,6		
	348	Компот из изюма	200	128	0,36	0	33,16	0,01	0	0	0	20,3	19,36	8,12	0,45		

		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66	
		Итого	910	1003,9	29,64	34,51	108,51	0,32	71,22	29,6	5,73	289,86	616,81	148,68	10,4	
					День 7 (Понедельник)											
					Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак	15 Сыр порциями	20	71,66	4,64	5,9	0	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	
		174 Каша молоч.рисовая с маслом	200/10	298,7	6,09	11,01	6,9	0,05	0,9	54,7	0	130,6	157,4	36,4	0,59	
		382 Какао с молоком	200	125,11	3,78	0,67	26	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2	
		Хлеб пшеничный	20	42	0,94	0,2	0,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
		338 Яблоки св.порциями	100	33,3	0,3	0,3	7,35	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
		Итого	550	570,77	15,75	18,08	40,45	0,15	17,37	106,7	0,66	468,53	402,41	89,06	6,31	
	Обед	24 Салат из свежих помидоров и огурцов	100	81,6	0,9	7,16	3,16	0,03	8,25	0	0,38	19	33,8	16,03	0,73	
		102 Суп картофельный с горохом	250	147,5	5,88	4,66	19,95	0,22	5,82	0	0	42,6	88,1	35,5	2,05	
		269 Биточки рубленые с соусом	50/50/100	165	9,08	9,46	10,66	0,09	0,4	12,1	0	13,75	94,04	18,91	1,4	
		309 Макароны отварные	200	281	7,09	6,52	47,36	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1	
		348 Компот из кураги	200	123	1,04	0	30,96	0,03	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48	
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66	
		Итого	910	924,1	26,81	28,4	112,69	0,57	15,07	12,1	3,61	137,47	336,04	117,8	6,32	
					День 8 (Вторник)											
					Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	завтрак	71 помидоры св.порциями	30	6,6	0,33	0,06	1,05	0,01	5,25	0	0,35	5	17,5	7,5	0,45	
		279 Тефтели рубленые с соусом	90(60/30)	197	8,56	14,11	9,07	0,05	0,41	33	0	23,65	83,14	16,5	0,68	
		302 Каша гречневая рассыпчатая	200	309,1	11,87	5,47	53,12	0,27	0	0	0	19,47	280	186,67	6,68	
		348 Компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,87	0,08	0,9	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18	
		Хлеб пшеничный	20	42	0,94	0,2	0,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
		Итого	540	663,7	21,86	20	91,31	0,43	6,56	34,8	0,61	59,12	402,44	220,87	8,21	
	обед	71 Огурцы свежие порциями	100	20	0,7	0,1	1,8	0,04	4,9	0	0	17	14	30	0,5	
		82 Борщ с капустой картофелем со смет.	250/5	147	5,8	4,6	19,9	0,05	10,6	0	0	49,6	54,6	26,1	1,22	
		294 Котлеты из птицы рубленые с соусом	50/50/100	157	10,88	7,6	1,86	0,05	0,44	56,4	0	29,74	40,95	10,5	0,87	
		304 Рис отварной	200	280	4,87	7,17	48,91	0,06	0	0	0,38	1,82	21,78	81,26	0,7	
		349 Компот из сухофруктов	200	60	0,07	0,02	15	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96	
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66	
		Итого	915	790	25,14	20,09	88,07	0,34	16,74	56,4	1,21	117,8	229,53	200,66	4,91	
					День 9 (Среда)											
					Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	

Завтрак	14	Масло сл. порциями	10	65,72	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0	
	173	Каша молоч.пшенинная с маслом	200/10	285	7,51	11,72	37,05	0,19	1,17	58	0,71	138,1	184,37	47,6	1,23	
		Чай с фруктовым соком	200	95	0,34	0,02	24,53	0	1,04	0	0,05	6,13	7,21	3,98	0,58	
		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
Завтрак 2	338	Груша св. порциями	100	34,13	0,3	0,23	7,73	0,02	3,75	0	0,3	14,25	12	9	1,73	
		Итого	560	542,85	9,66	19,47	69,74	0,25	5,96	98	1,68	170,08	241,38	73,78	3,98	
Обед	47	Салат из квашеной капусты с маслом раст.	100	13,3	0,8	0,1	1,6	0,02	19,6	0	15,4	16	33,8	16	0,66	
	88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	98,7	1,83	5,93	7,78	0,05	15,7	0	0	49,2	49	22,12	0,83	
	234	Котлеты рыбные с соусом	50/50/100	155	9,04	8,22	10,71	0,04	0,17	12,7	0	29,93	88,67	20,71	0,78	
	312	Пюре картофельное	200	206	4,2	7,4	29,3	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14	
	348	Компот из чернослива	200	109	0,16	0,16	27,87	0,01	0,45	0	0	20,32	12,46	17,12	0,45	
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66	
		Итого	915	708	18,85	22,41	77,86	1,78	40,92	56,9	16,23	180,25	338,73	131,35	4,52	
День 10 (Четверг)																
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	14	Масло сл. порциями	10	65,72	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0	
	291	Плов из птицы	50/150/20	256	20,27	6,74	28,08	0,08	4,52	14,6	0	34,76	131,5	40,53	1,48	
	376	Чай с сахаром	200	40	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	
		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
завтрак 2	338	Яблоки св.порциями	100	33,3	0,3	0,3	7,35	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
		Итого	550	458,02	22,61	14,54	45,33	0,15	19,79	54,6	0,66	79,36	190,53	72,36	7,13	
Обед	43	Салат из белокочанной капусты	100	89	2,6	7,3	3,2	0,04	17,29	29,6	2,9	33,2	49,8	15,04	0,86	
	106	Суп картофельный рыбный	250/25	126	5,9	3,6	19,8	0,11	12,1	0	0	26,5	78	32,1	1,2	
	280	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	50/50/100	140	8,83	8,63	7,54	0,04	0,27	16,31	0	24,25	79,59	14,19	5,29	
	303	Каша пшеничная вязкая	200	205	5,6	6,4	30,6	0,1	0	0	0	20,8	134,5	28,8	2,26	
	348	Компот из изюма	200	128	0,36	0	33,16	0,01	0	0	0	20,3	19,36	8,12	0,45	
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66	
		Итого	935	814	26,11	26,53	94,9	0,42	29,66	45,91	3,53	138,85	413,45	118,05	10,72	
День 11 (Пятница)																
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
завтрак	290	Птица тушенная в смет.соусе	50/50	75	5,89	5,06	1,63	0,04	0,35	30,1	0	29,52	76,93	14,06	0,61	
	304	Рис отварной	200	280	4,87	7,17	48,91	0,06	0	0	0,38	1,82	21,78	81,26	0,7	
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	116	0,44	0	28,88	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96	

