
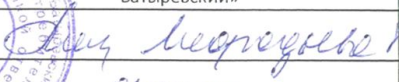


Согласовано:		Утверждаю:	
Директор МАОУ "Сугутская СОШ"		Генеральный директор ООО «Общепит Батыревский»	
 Падусев А.В.			
Дата: 01.09.22 г.		Дата: 01.09.22 г.	

**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	С	А	Е	Са	Р	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.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		
	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		
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>621.46</b>	<b>18.22</b>	<b>20.77</b>	<b>76.73</b>	<b>0.31</b>	<b>109.93</b>	<b>110</b>	<b>1.42</b>	<b>538.09</b>	<b>474.83</b>	<b>113.75</b>	<b>4.58</b>		
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 рубленые 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		
	<b>Итого</b>	<b>860</b>	<b>836.66</b>	<b>25.57</b>	<b>31.69</b>	<b>92.57</b>	<b>0.56</b>	<b>12.17</b>	<b>12.1</b>	<b>5.84</b>	<b>110.16</b>	<b>251.33</b>	<b>171.29</b>	<b>6.24</b>		

		День 2 (Вторник)														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	С	А	Е	Са	Р	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		
	Котлеты рубленые из филе															
	294 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		



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
	<b>Итого</b>		<b>915</b>	<b>915.7</b>	<b>36.88</b>	<b>31.7</b>	<b>92.56</b>	<b>0.32</b>	<b>29.58</b>	<b>21.9</b>	<b>3.33</b>	<b>170.76</b>	<b>351.41</b>	<b>140.44</b>	<b>5.47</b>

День 5 (Пятница)															
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			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
		<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>461.52</b>	<b>10.19</b>	<b>15.93</b>	<b>56.11</b>	<b>0.34</b>	<b>110.08</b>	<b>116.2</b>	<b>0.97</b>	<b>385.32</b>	<b>421.26</b>	<b>151.82</b>	<b>4.29</b>
Обед	67	Винегрет овощной	100	16.5	2.9	10.3	15.4	0.03	9.63	0	0	31.2	43.1	19.5	0.81
	96	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	140	2.33	6.3	17.3	0.08	8.5	0	0	29.7	57.8	24.6	0.93
	280	Фрикадельки из говядины	105/55/50	140	8.83	8.63	7.54	0.04	0.27	16.31	0	24.25	79.59	14.19	5.29
	310	Картофель отварной	200	212	4.04	6.57	32.6	0.2	29	0	0.2	24	108	44	1.6
	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 белый	60	126	2.82	0.6	0.6	0.12	0	0	0.63	13.8	52.2	19.8	0.66
	<b>Итого</b>	<b>920</b>	<b>743.5</b>	<b>21.08</b>	<b>32.56</b>	<b>101.31</b>	<b>0.55</b>	<b>48.3</b>	<b>18.11</b>	<b>0.83</b>	<b>129.35</b>	<b>345.09</b>	<b>125.69</b>	<b>9.47</b>	
День 6 (Суббота)															
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			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
Завтрак 2		вафли мягкие	40	180	2.38	9.68	18.64	0	0	0.008	0	6	25.13	0	0.62
		<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>681.3</b>	<b>21.22</b>	<b>26.58</b>	<b>72.21</b>	<b>0.23</b>	<b>0.48</b>	<b>15.808</b>	<b>0.52</b>	<b>98.7</b>	<b>306.82</b>	<b>90.43</b>	<b>5.39</b>
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 тушенная	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
--	--	-------	-----	--------	-------	-------	--------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	------

		<b>День 7 (Понедельник)</b>														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	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	

		<b>День 8 (Вторник)</b>														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	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	

		<b>День 9 (Среда)</b>														
			Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>	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.пшеничная 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	
<b>Завтрак 2</b>	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	
		<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>542.85</b>	<b>9.66</b>	<b>19.47</b>	<b>69.74</b>	<b>0.25</b>	<b>5.96</b>	<b>98</b>	<b>1.68</b>	<b>170.08</b>	<b>241.38</b>	<b>73.78</b>	<b>3.98</b>	
<b>Обед</b>	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	
		<b>Итого</b>	<b>915</b>	<b>708</b>	<b>18.85</b>	<b>22.41</b>	<b>77.86</b>	<b>1.78</b>	<b>40.92</b>	<b>56.9</b>	<b>16.23</b>	<b>180.25</b>	<b>338.73</b>	<b>131.35</b>	<b>4.52</b>	
<b>День 10 (Четверг)</b>																
				<b>Пищевая ценность</b>				<b>Витамины и минеральные вещества</b>								
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>	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	
<b>завтрак 2</b>	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	
		<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>458.02</b>	<b>22.61</b>	<b>14.54</b>	<b>45.33</b>	<b>0.15</b>	<b>19.79</b>	<b>54.6</b>	<b>0.66</b>	<b>79.36</b>	<b>190.53</b>	<b>72.36</b>	<b>7.13</b>	
<b>Обед</b>	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, тушеные 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	
		<b>Итого</b>	<b>935</b>	<b>814</b>	<b>26.11</b>	<b>26.53</b>	<b>94.9</b>	<b>0.42</b>	<b>29.66</b>	<b>45.91</b>	<b>3.53</b>	<b>138.85</b>	<b>413.45</b>	<b>118.05</b>	<b>10.72</b>	

				<b>День 11(Пятница)</b>											
				<b>Пищевая ценность</b>				<b>Витамины и минеральные вещества</b>							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>	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

