



УТВЕРЖДАЮ

И.О. директора МБОУ "Синицынская ОШ"

С.А. Сулейманова

Примерное двухнедельное

Меню

обеды

для учащихся 12-17 лет

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
МЕНЮ

ОБЕД

Категория: Школьники от 12 до 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	P, мг.	PP, мг.	
				Б	Ж											У
День: понедельник Неделя: 1 Сезон:осенне-зимний																
82	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	0,58	1,57	3,68	29,7	0	0,003	0,509	0,031	1,85	0	0	0	
203	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	200	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0	
260	ОБЕД	Гуляш из мяса	100	22,	9,19	1,34	234,	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45,	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	
70	ОБЕД	Овощи по сезону	50	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	
377	ОБЕД	Чай с лимонном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				660	37,3	23,67	849,64	0,037	0,062	8,309	1,368	29,708	0	14,576	21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				660	37,3	23,67	849,64	0,037	0,062	8,309	1,368	29,708	0	14,576	21	0,11
День: вторник Неделя: 1 Сезон:осенне-зимний																
96	ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	3,5	6,5	16,5	137,5	0	0	6,04	0,34	10,1	0	0	0	
128	ОБЕД	Картофельное пюре	200	3,42	6,56	21,72	153,82	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	
229	ОБЕД	Рыба, тушенная с овощами	100/20	8,803	7,336	8,827	129,635	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45,	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	
349	ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				830	20,843	21,056	91,727	0,1	0,09	17,22	0,92	36,86	0	7	21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				830	20,8428	21,056	91,7266	0,1	0,09	17,22	0,92	36,86	0	7	21	0,11
День: среда Неделя: 1 Сезон:осенне-зимний																
102	ОБЕД	Суп картофельный с овощами	250	7,75	4,52	33,28	193,5	0,007	0,002	0,172	0,055	1,092	0	0	0	
171	ОБЕД	Каша гречневая вязкая	200	11,92	7,18	53,62	321,68	0,032	0,016	0	0,508	2,152	0	0	0	
260	ОБЕД	Гуляш из мяса	100	8,1	7,22	7,86	12,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45,	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	
73	ОБЕД	Икра кабачковая	30	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	
377	ОБЕД	Чай с лимонном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				640	34,69	24,67	149,13	0,133	0,148	46,724	2,175	90,516	0	0,84	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				640	34,69	24,67	149,13	0,133	0,148	46,724	2,175	90,516	0	0,84	0	0
День: четверг Неделя: 1 Сезон:осенне-зимний																
102	ОБЕД	Суп фасолевый	250	2,33	2,7	16,22	96,4	0	0	0,125	0,125	5,55	0	0	0	
259	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	200	10,1	21,3	0,86	234,	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
пр	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45,	98	0,02	0	0,18	4,6	0	5	21,2	
70	ОБЕД	Овощи по сезону	50	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	
377	ОБЕД	Чай с лимонном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				560	19,35	29,75	71,45	0,037	0,062	8,309	1,368	29,708	0	14,576	21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				560	19,35	29,75	71,45	0,037	0,062	8,309	1,368	29,708	0	14,576	21	0,11
День: пятница Неделя: 1 Сезон:осенне-зимний																
103	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,6	3,	11,5	79,35	0	0	0,125	0,05	1,675	0	0	0	
171	ОБЕД	Каша пшеничная вязкая	200	4,92	4,76	51,44	243,2	0,02	0,004	0	0,12	2,9	0	0	0	
260	ОБЕД	Гуляш из мяса	100	8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	
67	ОБЕД	Винегрет	50	0,91	1,61	5,11	38,5	0,021	0,021	3,626	0,476	16,261	0	0	0	
пр	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0	0	0	0	0	

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

(мрв)

23 страниц

и о. директора школы

Сулейманова С.А. Сулейманова

