

МБОУ Молодежнинская СОШ имени Л.С. Милоградова

Примерное 12-ти дневное МЕНЮ

	день недели	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества, г			энергетическая ценность	витамины, мг		соль	сахар
				Б	Ж	У		В1	С		
	№реп.										
	Завтрак										
понедельник	49м/ссж	салат витаминный	60	0,65	4,14	5,62	63,11	0,02	24,81	1,2	5
		котлеты из мяса	90	14,1	19,50	13,89	288,13	0,10	1,26	-	-
		рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04	-	2,0	-
		кисель	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00	-	15
		хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	-	-	-
	Завтрак										
вторник	71М	огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98	-	-
		тефтели рыбные	90	10,40	8,28	10,85	159,98	0,16	2,61	1,0	-
		картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	1,2	-
		чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	-	50,00	-	15
		хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	50	-	
	Завтрак										
среда	51М	Салат из свеклы с изюмом	60	0,92	3,07	8,12	64,07	0,02	4,62	1,0	5,2
		Рассольник Ленинградский	200	3,03	4,43	3,62	13,79	107,63	0,09	2,5	-
		сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00	-	-
		хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	-	-	-
	завтрак										
	71М	помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00	1,2	-
четверг		говядина тушеная	90	9,76	11,18	1,31	144,90	0,04	2,25	2,1	-
		рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04	-	1,1	
		горошек	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00	-	-

		зелёный									
		чай с лимоном	180	0,05	0,01	9,17	37	96	-		15
		хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	-	-	-
	завтрак										
пятница	71м	огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98	0,1	-
		говядина тушеная	90	10,01	11,25	7,63	173,06	0,04	2,58	1,1	-
		капуста тушеная	150	3,91	2,39	14,99	99,68	0,09	82,63	2,2	-
		чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	-	50,00	-	15
		хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	-	-	-
суббота	завтрак	чай с сахаром	180	0,19	0,09	15,39	68,09	-	-		15
		булочка	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	-	-	10
		мармелад	60	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00	-	0,15
	завтрак										
понедельник	249к	рыба с картофелем	200	16,86	6,00	25,61	223,98	0,27	19,02	2,1	-
		напиток витаминный	180	0,40	0,13	17,98	79,45	0,02	70,00		15
		хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	-	-	-
	завтрак										
вторник	71М	помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00	1,	-
		тефтели	120	13,05	17,26	15,54	270,38	0,11	10,68	1,1	-
		макаронные изделия	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09	-	2,0	-
		чай с лимоном	180	0,05	0,01	9,17	37	96	-	-	15
		хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	-	-	-

		пшеничный									
среда	завтрак										
	109к	салат витаминный	60	0,65	4,14	5,62	63,11	0,02	24,81	1,0	5
		суп с вермишелью	200	3,62	3,49	16,70	113,05	0,10	13,39	2,0	-
		кисель	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00	-	15
		хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	-	-	-
	завтрак										
четверг	71М	огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98	1,0	-
		котлеты рыбные	120	12,74	8,61	16,59	195,79	0,13	0,47	1,1	-
		картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	2,0	-
		чай с лимоном	180	0,05	0,01	9,17	37	96	-	-	15
		хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	-	-	-
	завтрак										
пятница	71М	овоци натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20	1,1	-
		Рассольник Ленинградский	200	3,03	4,43	3,62	13,79	107,63	0,09	2,3	-
		сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00	-	-
		хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	-	-	-
		яблоки	200	0,80	0,80	19,60	89,00	0,06	20,00	-	-
		чай с сахаром	180	0,05	0,01	9,17	37	96	-	-	15
суббота	завтрак	кексы	50	3,4	0,6	20,3	115	0,06	-	1,0	15
		конфета вафельная	15	3,2	0,70	23,0	52	0,06	36	-	2,6

МБОУ Молодежнинская СОШ имени Л.С. Милоградова

Фактическое МЕНЮ,
возраст от 12 до 17 лет,
(период 1-12 октября)

	день недели	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества, г			энергетическая ценность	витамины, мг	
				Б	Ж	У		В1	С
	№реп.								
понедельник	Завтрак								
	49М	Сыр	12	0,65	8,14	5,62	124,11	0,02	24,81
		Каша рисовая молочная	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04	-
		Чай с сахаром	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00
		хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	50
вторник	Завтрак								
	71 М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98
		Сосиска	70	10,40	8,28	10,85	159,98	0,16	2,61
		Рожки отварные	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94
		Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	-	50,00
		хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	-
среда	завтрак								
	51М	Салат из свеклы с изюмом	60	0,92	3,07	8,12	64,07	0,02	4,62
		Рис отварной	200	3,03	4,43	3,62	13,79	107,63	0,09
		Котлета	90	10,2	8,30	10,85	160,2	0,16	2,62
		Сок	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	-
четверг	завтрак								
	71М	Горошек зеленый	20	0,62	0,04	1,76	8.1	0,01	5,00
		Борщ с говядиной тушеной	90	9,76	11,18	1,31	144,90	0,04	2,25
		чай с лимоном	180	0,05	0,01	9,17	37	96	-
		хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	-
Пятница	завтрак								
	71М	Окорочек куринный	90	10,01	11,25	7,63	173,06	0,04	2,58
		Капуста тушеная	150	3,91	2,39	14,99	99,68	0,09	82,63
		Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	-	50,00
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	-
Суббота	завтра	Чай с сахаром	180	0,19	0,09	15,39	68,09	-	-

		Булочка	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,6	-
		Мармелад	60	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00
понедельник	завтрак 249к	Салат из свеклы с растительным маслом	100	0,74					

	завтрак								
пятница	71М	овоши натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20
		рожки отварные с подливом	200	3,03	4,43	3,62	13,79	107,63	0,09
		колбаса отварная	70	10,45	8,34	10,85	160,2	0,16	2,62
		чай с сахаром	180	0,50	0,01	9,18	37,1	0,02	36,00
		хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	-
		яблоки	200	0,80	0,80	19,60	89,00	0,06	20,00
		чай с сахаром	180	0,05	0,01	9,17	37	96	-
суббота	завтрак	кексы	50	3,4	0,6	20,3	115	0,06	-
		<i>конфета вафельная</i>	<i>15</i>	<i>3,2</i>	<i>0,70</i>	<i>23,0</i>	<i>52</i>	<i>0,06</i>	<i>36</i>
		<i>банан</i>	<i>100</i>						