



*М.И. Крайневича*  
*директор*  
*Муравьева С.В.*

**МЕНЮ столовой**



Утверждаю  
 Директор: *[Signature]* / Н.Ю. Метелкина/

**МОУ Шестихинской средней общеобразовательной школы на учебный год**

День: первый

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины( мг )				Минеральные вещества(мг)			
		Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>													
Огурцы свежие порционно	20	1.3	2.6	7.1	57	0	1.2	0.01	8.2	33	19	36	1.1
Гуляш мясной	125	3,6	8.8	29.4	213	45	0.3	0.22	36.0	28	41	110	1.6
Картофельное пюре с маслом сливочным	150\5	11.0	14.34	27.49	276.1	0.19	-	-	0.4	35.0	159.0	20.0	1.8
Компот из кураги	200	0,16	-	28,47	108,16	0,004	0,4	-	0,2	22,8	15,4	6	1,26
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,05	-	-	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,90	0,03	-	-	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36

День: второй

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>Завтрак</b>													
Кукуруза пропаренная порционно	30	1,17	8,69	7,8	112	89	0.2	0	-	2	0	3	-
Шницель рыбный	50	8.2	8.4	33.7	245	56	0.5	0.12	2.2	227	30	188	0.6
Рис отварной с подливой	150\50	4.8	3.8	29.0	168	30	-	0.06	2.2	180	22	136	0.2
Кисель	200	2,28	0,18	15,69	69,90	0,03	-	-	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,05	-	-	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,90	0,03	-	-	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36

День: третий

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества(мг)			
		Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>Завтрак</b>													
Салат из отварной свеклы	100	1.9	2.7	6.9	59	0	1.4	0.07	6.8	24	29	55	0.7
Голень куриная отварная	85	9.5	3.7	22.2	157	23	0.3	0.21	27.1	57	51	253	1.5
Макароны отварные с подливой	150\50	7.9	6.5	50.0	290	25	0.5	0.36	0	25	124	212	4.1
Чай с лимоном	200\5	0,16	-	28,47	108,16	0,004	0,4	-	0,2	22,8	15,4	6	1,26
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,05	-	-	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
Хлеб пшеничный	30	<b>2,28</b>	<b>0,18</b>	<b>15,69</b>	<b>69,90</b>	<b>0,03</b>	-	-	<b>0,51</b>	<b>5,7</b>	<b>19,5</b>	<b>3,9</b>	<b>0,36</b>

День: четвёртый

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Мg	Р	Fe
<b>Завтрак</b>													
Помидоры свежие порционно	30	0.1	12.4	0.1	112	89	0.2	0	-	2	0	3	-
Сосиска отварная	60	5.3	1.9	0	38	0	0.1	0.10	0	8	8	60	0.4
Капуста тушёная	150	8.4	12.0	40.2	300	68	0.4	0.20	2.2	198	58	230	2.8
Чай с сахаром	200	2.3	2.4	14.1	88	11	0.1	0.02	0.3	80	18	68	0.5
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,05	-	-	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,90	0,03	-	-	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36



День: пятый

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества(мг)			
		Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>Завтрак</b>													
<b>Зелёный горошек пропаренный порционно</b>	15	0.6	0.1	1.9	12	0	0.4	0.03	12.5	7	10	13	0.5
<b>Филе грудки в панировке</b>	50	3.6	3.0	15.9	108	12	-	0.15	20.1	39	30	138	0.9
<b>Жаркое по-домашнему</b>	150	3.8	8.0	39.0	243	41	0.3	0.05	0	13	27	85	0.6
<b>Чай с сахаром</b>	200	<b>2.3</b>	<b>2.4</b>	<b>14.1</b>	<b>88</b>	<b>11</b>	<b>0.1</b>	<b>0.02</b>	<b>0.3</b>	<b>80</b>	<b>18</b>	<b>68</b>	<b>0.5</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	1,41	0,21	14,94	64,2	0,05	-	-	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	<b>2,28</b>	<b>0,18</b>	<b>15,69</b>	<b>69,90</b>	<b>0,03</b>	-	-	<b>0,51</b>	<b>5,7</b>	<b>19,5</b>	<b>3,9</b>	<b>0,36</b>

День: первый

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>Завтрак</b>													
Помидоры и огурцы свежие порционно	20\20	8.2	8.4	33.7	245	56	0.5	0.12	2.2	227	30	188	0.6
Бифштекс рубленый	50	3,6	8.8	29.4	213	45	0.3	0.22	36.0	28	41	110	1.6
Греча отварная с подливой	150/50	5.1	4.6	0.3	63	100	0.2	0.03	0	22	5	77	1.0
Чай с лимоном	200	2.3	2.4	14.1	88	11	0.1	0.02	0.3	80	18	68	0.5
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,05	-	-	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,90	0,03	-	-	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36

День: второй

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества(мг)			
		Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Мg	Р	Fe
<i>Завтрак</i>													
Помидоры свежие порционно	30	1.2	2.6	11.4	74	0	1.2	0.04	23.1	32	19	30	0.9
Тефтели с рисом отварные	50	4.8	7.8	19.8	165	42	-	0.12	21.0	75	42	162	1.8
Макароны отварные с подливой	150/50	6.7	5.2	43.2	248	25	0.9	0.11	0	20	9	58	0.9
Кисель	200	21.6	21.8	0.4	283	82	0.6	0.09	2.6	26	22	199	2.0
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,05	-	-	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,90	0,03	-	-	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36

День: третий

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
<i>Завтрак</i>													
<i>Огурцы солёные порционно</i>	20	5,94	11,27	52,17	321	-	-	-	0,27	-	7,54	28,7	-
<i>Котлета рыбная</i>	60	11.0	23.9	0.4	261.0	0.19	-	-	0.4	35.0	159.0	20.0	1.8
<i>Картофельное пюре с маслом сливочным</i>	150\5	11.0	14.34	27.49	276.1	0.19	-	-	0.4	35.0	159.0	20.0	1.8
<i>Компот из кураги</i>	200	10.0	6.4	7.0	129	40	0	0.08	1.2	244	30	192	0.2
<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,05	-	-	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,28	0,18	15,69	69,90	0,03	-	-	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36



День: четвёртый

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества(мг)			
		Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>Завтрак</b>													
Салат из свежей капусты	50	0.6	0.1	1.9	12	0	0.4	0.03	12.5	7	10	13	0.5
Голубцы отварные	50	17,67	15,91	25,35	309,31	0,2	17	-	5	32	258	63,5	3
Плов мясной	150	7.9	6.5	50.0	290	25	0.5	0.36	0	25	124	212	4.1
Чай с сахаром	200	2.3	2.4	14.1	88	11	0.1	0.02	0.3	80	18	68	0.5
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,05	-	-	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,90	0,03	-	-	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36

