



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ МКОУ "СОШ №4" г.п.Чегем на 2020-2021**

день: 1 понедельник  
 неделя: 1  
 12 лет и  
 возрастная категория: старше  
 сезон: осенне-зимний

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетическая ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,83	17,46	118,25	0,11	8,25	0,00	0,06	29,2	67,57	27,28	1,13
279	Котлеты мясные	100	16,50	24,20	14,32	344,00	0,08	0,34	44,80	0,16	43,14	188,8	55,78	2,80
171	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,25	0	0,00	0,14	17,78	244,71	162,99	5,47
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,1	0,00	0,04	24,97	28,31	15,09	0,47
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,08	128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
338	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	<b>Итого:</b>		<b>41,36</b>	<b>41,02</b>	<b>164,08</b>	<b>1207,79</b>	<b>0,61</b>	<b>36,07</b>	<b>54,80</b>	<b>1,64</b>	<b>282,87</b>	<b>721,55</b>	<b>312,82</b>	<b>14,05</b>

день: 2 вторник

возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.							ВИТАМИНЫ, МГ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, МГ			
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	0,05	49,73	54,6	26,13	1,23
288	Котлеты куриные	100	17,44	16,76	16,28	286,00	0,2	0,9	53,80	0,18	59,78	80	22,20	3,62
173	Каша вязкая пшенная	180	5,02	6,01	28,73	189,00	0,14	0	0,00	0,02	18,33	102,56	35,87	1,18
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	0,03	4,69	0,00	0,04	22,32	39,59	13,19	0,57
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
	<b>Итого:</b>		<b>36,07</b>	<b>38,29</b>	<b>124,61</b>	<b>996,19</b>	<b>0,58</b>	<b>17,86</b>	<b>78,20</b>	<b>1,62</b>	<b>325,38</b>	<b>495,91</b>	<b>148,53</b>	<b>8,98</b>

день: 3 среда

возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.							ВИТАМИНЫ, МГ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, МГ			
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe

96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	0,06	29,15	56,17	24,17	0,93
268	Рыба запеченая	100	16,16	14,60	4,40	214,00	0,1	1,98	49,60	0,08	32,62	174,84	24,98	0,60
202	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	0,00	0,03	5,83	44,6	25,34	1,33
23	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,11	4,57	77,70	0,05	18,05	0,00	0,03	17,74	31,84	17,46	0,83
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0	19,50	0,39	12,3	26,1	4,50	0,30
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
	<b>Итого:</b>		<b>35,50</b>	<b>35,67</b>	<b>137,33</b>	<b>1017,68</b>	<b>0,44</b>	<b>28,44</b>	<b>69,10</b>	<b>1,73</b>	<b>131,74</b>	<b>430,95</b>	<b>127,65</b>	<b>6,17</b>

день: 4 четверг

возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,05	49,25	49	22,13	0,83
279	Котлеты мясные	100	16,50	24,20	14,32	344,00	0,08	0,34	44,80	0,16	43,14	188,8	55,78	2,80
171	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,25	0	0,00	0,14	17,78	244,71	162,99	5,47
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36	0,00	0,07	25,76	52,77	36,08	0,66
352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119,20	0,01	1,83	0,00	0,01	11,46	6,62	3,64	0,57

15	Сыр голландский	10	2,61	2,66	0,00	34,33	0	0,07	21,00	0,04	10	60	5,50	0,07
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
	<b>Итого:</b>			<b>40,37</b>	<b>153,90</b>	<b>1193,72</b>	<b>0,56</b>	<b>21,38</b>	<b>65,80</b>	<b>1,61</b>	<b>180,39</b>	<b>696,50</b>	<b>315,92</b>	<b>12,30</b>

день: 5 пятница

возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетическая ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
96	Суп картофельный с горохом	250	5,49	2,84	17,46	148,25	0,23	5,83	0,00	0,06	42,68	88,1	35,58	2,05
288	Котлеты куриные	100	17,44	16,76	16,28	286,00	0,2	0,9	53,80	0,18	59,78	80	22,20	3,62
173	Каша вязкая пшеничная	180	5,02	6,01	28,73	189,00	0,14	0	0,00	0,02	18,33	102,56	35,87	1,18
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	0,04	35,46	40,63	20,70	1,32
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,08	128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
	<b>Итого:</b>		<b>39,50</b>	<b>34,65</b>	<b>140,39</b>	<b>1061,69</b>	<b>0,71</b>	<b>13,76</b>	<b>63,80</b>	<b>1,52</b>	<b>308,03</b>	<b>492,45</b>	<b>157,03</b>	<b>10,15</b>

день: 6 суббота

возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетическая ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
101	Суп картофельный с перловкой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	0,06	26,7	55,98	22,78	0,88
243	Сосиски отварные	120	13,32	37,32	0,60	393,60	0,22	0	48,00	0,19	44,4	194,4	24,00	2,16
139	Капуста тушенная	180	3,67	6,62	14,20	138,60	0,05	30,74	0,00	0,07	105,75	73,24	73,53	1,49
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	0,03	4,69	0,00	0,04	22,32	39,59	13,19	0,57
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
338	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	16,35	0,00	0,90	12	42	63,00	0,90
	<b>Итого:</b>		<b>33,02</b>	<b>58,00</b>	<b>127,08</b>	<b>1179,39</b>	<b>0,61</b>	<b>61,62</b>	<b>72,40</b>	<b>2,59</b>	<b>386,39</b>	<b>624,37</b>	<b>247,64</b>	<b>8,38</b>

неделя: 2  
день: 7 понедельник

возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетическая ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,83	17,46	118,25	0,11	8,25	0,00	0,06	29,2	67,57	27,28	1,13
279	Котлеты мясные	100	16,50	24,20	14,32	344,00	0,08	0,34	44,80	0,16	43,14	188,8	55,78	2,80
171	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,25	0	0,00	0,14	17,78	244,71	162,99	5,47
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,1	0,00	0,04	24,97	28,31	15,09	0,47
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,08	128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
338	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,02	16	11	9	2,2
	<b>Итого:</b>		<b>41,36</b>	<b>41,02</b>	<b>164,08</b>	<b>1207,79</b>	<b>0,61</b>	<b>36,07</b>	<b>54,80</b>	<b>1,64</b>	<b>282,87</b>	<b>721,55</b>	<b>312,82</b>	<b>14,05</b>

день: 8 вторник

возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетическая ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	0,05	49,73	54,6	26,13	1,23

288	Котлеты куриные	100	17,44	16,76	16,28	286,00	0,2	0,9	53,80	0,18	59,78	80	22,20	3,62
173	Каша вязкая пшенная	180	5,02	6,01	28,73	189,00	0,14	0	0,00	0,02	18,33	102,56	35,87	1,18
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	0,03	4,69	0,00	0,04	22,32	39,59	13,19	0,57
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
	<b>Итого:</b>		<b>36,07</b>	<b>38,29</b>	<b>124,61</b>	<b>996,19</b>	<b>0,58</b>	<b>17,86</b>	<b>78,20</b>	<b>1,62</b>	<b>325,38</b>	<b>495,91</b>	<b>148,53</b>	<b>8,98</b>

день: 9 среда

возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетическая ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	В2	Ca	Р	Mg	Fe
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	0,06	29,15	56,17	24,17	0,93
268	Рыба запеченая	100	16,16	14,60	4,40	214,00	0,1	1,98	49,60	0,08	32,62	174,84	24,98	0,60
202	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	0,00	0,03	5,83	44,6	25,34	1,33
23	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,11	4,57	77,70	0,05	18,05	0,00	0,03	17,74	31,84	17,46	0,83
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,40	0,28
	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0	19,50	0,39	12,3	26,1	4,50	0,30

	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
	<b>Итого:</b>		<b>35,50</b>	<b>35,67</b>	<b>137,33</b>	<b>1017,68</b>	<b>0,44</b>	<b>28,44</b>	<b>69,10</b>	<b>1,73</b>	<b>131,74</b>	<b>430,95</b>	<b>127,65</b>	<b>6,17</b>

день: 10 четверг

возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетичес кая ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,05	49,25	49	22,13	0,83
279	Котлеты мясные	100	16,50	24,20	14,32	344,00	0,08	0,34	44,80	0,16	43,14	188,8	55,78	2,80
171	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,25	0	0,00	0,14	17,78	244,71	162,99	5,47
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36	0,00	0,07	25,76	52,77	36,08	0,66
352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119,20	0,01	1,83	0,00	0,01	11,46	6,62	3,64	0,57
15	Сыр голландский	10	2,61	2,66	0,00	34,33	0	0,07	21,00	0,04	10	60	5,50	0,07
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
	<b>Итого:</b>		<b>39,52</b>	<b>40,37</b>	<b>153,90</b>	<b>1193,72</b>	<b>0,56</b>	<b>21,38</b>	<b>65,80</b>	<b>1,61</b>	<b>180,39</b>	<b>696,50</b>	<b>315,92</b>	<b>12,30</b>



день: 11 пятница

возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетическая ценность, ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
							B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
96	Суп картофельный с горохом	250	5,49	2,84	17,46	148,25	0,23	5,83	0,00	0,06	42,68	88,1	35,58	2,05
288	Котлеты куриные	100	17,44	16,76	16,28	286,00	0,2	0,9	53,80	0,18	59,78	80	22,20	3,62
173	Каша вязкая пшенная	180	5,02	6,01	28,73	189,00	0,14	0	0,00	0,02	18,33	102,56	35,87	1,18
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	0,04	35,46	40,63	20,70	1,32
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,08	128,78	86,56	12,88	0,08
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
	<b>Итого:</b>		<b>39,50</b>	<b>34,65</b>	<b>140,39</b>	<b>1061,69</b>	<b>0,71</b>	<b>13,76</b>	<b>63,80</b>	<b>1,52</b>	<b>308,03</b>	<b>492,45</b>	<b>157,03</b>	<b>10,15</b>

день: 12 суббота

возрастная категория: 12 лет и старше

							витамины, мг				минеральные вещества, мг			
--	--	--	--	--	--	--	--------------	--	--	--	--------------------------	--	--	--

№ реп.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углевод ы	энергетичес кая ценность, ккал	В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
101	Суп картофельный с перловкой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	0,06	26,7	55,98	22,78	0,88
243	Сосиски отварные	120	13,32	37,32	0,60	393,60	0,22	0	48,00	0,19	44,4	194,4	24,00	2,16
139	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,20	138,60	0,05	30,74	0,00	0,07	105,75	73,24	73,53	1,49
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	0,03	4,69	0,00	0,04	22,32	39,59	13,19	0,57
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0,00	0,78	13,8	52,2	19,80	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0,00	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
338	Банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	16,35	0,00	0,90	12	42	63,00	0,90
	<b>Итого:</b>		<b>33,02</b>	<b>58,00</b>	<b>127,08</b>	<b>1179,39</b>	<b>0,61</b>	<b>61,62</b>	<b>72,40</b>	<b>2,59</b>	<b>386,39</b>	<b>624,37</b>	<b>247,64</b>	<b>8,38</b>

