

МОУ Ново-Акатуйской СОШ
Д.В. Гаврилова
«01» января 2024 год

ДВ / Гаврилова Д.В. /

«01» января 2024 год

ЦЕНА: 96 рублей 04 копейк

1 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход (гр.) 7-11 л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	
ОБЕД														
	Салат из моркови с маслом	60	0,81	4,85	4,59	65,35	0,01	0	2,17	20,25	23,47	12,06	0,75	0,02
	Макаронные изделия	120	6,55	8,48	38,58	256,81	0,07	0	10,8	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68
	Котлета отварная	80	12,2	9,6	11,3	180,4	0,07	0	0	2,03	14,97	153,23	18,82	2,21
	Чай с сахаром	200	0	0	15,98	63,84	0	0	0	0	3,95	5,77	0	0,5
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38								
			ВСЕГО	21,86	23,71	88,23	0,17	0	12,97	23,26	59,53	224,21	28,83	3,65

2 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход (гр.) 7-11 л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ОБЕД														
Салат из свежей капусты с маслом	60	0,63	9,09	6,22	109,91	0,02	9,84	0	4,04	54,67	16,12	8,06	0,55	
Плов с мясом	150	18	8,25	27,3	255,45	0,09	3,4	20,7	0,59	19,61	202,09	4,02	2,57	
Сок натуральный	200	0	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8	
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	
Кондитерское изделие	40	5,82	3,62	30,0	175,87	0,16	0	0,02	0,32	10,0	109,58	35,0	2,2	
		ВСЕГО	25,95	21,74	79,6	0,31	17,24	20,72	5,49	102,98	358,59	93,86	8,36	

3 ДЕНЬ

3 ДЕНЬ													
Наименование блюд	Выход (гр.) 7-11 л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Md	Fe
ОБЕД													
	200	4,19	8,47	21,9	178,08	0,05	0,61	24,3	0,38	129,92	113,31	18,52	0,36
Суп мясной	200	1,4	0	13,24	46,13	0,01	0,28	0	0,02	17,8	14,97	11,17	0,39
Компот из сухофруктов	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
Хлеб пшеничный	40	5,82	3,62	30,0	175,87	0,16	0	0,02	0,32	10,0	109,58	35,0	2,2
Кондитерское изделие													
Йогурт	115	1,9	7,5	16,6	414								
		ВСЕГО	14,81	20,17	92,02	0,24	0,89	24,32	1,06	162,42	254,66	67,29	3,19

4 ДЕНЬ

4 ДЕНЬ													
Наименование блюда	Выход (гр.) 7-11 л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
ОБЕД													
Салат овощная нарезка	60	9,92	3,2	2,72	79,36	0,03	30,4	0,05	9,4	70,24	9,09	0,73	0,07
Каша гречневая с маслом	120	3,92	5,52	42,34	234,69	0,03	0	10,8	0,2	4,9	63,91	21,07	0,44
Окорочка тушеная с морковью	80	12,2	9,6	11,3	180,4	0,07	0	0	2,03	14,97	153,23	18,82	2,21
Хлеб	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0	0	0,18	50	50	5	0,62
Сок натуральный	200	0	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Чай с сахаром	200	0	0	15,98	63,84	0	0	0	0	3,95	5,77	0	0,5
		ВСЕГО	27,16	18,74	88,02	0,17	34,4	10,85	12,01	158,06	296	53,62	6,64

5 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход (гр.) 7-11 л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	
ОБЕД														
	Салат из свежей капусты	60	0,83	6,05	2,84	69,78	0,02	10,95	0	2,77	63,47	21,59	12,73	0,36
	Гуляш	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	24,03	2,10
	Пюре картофельное	120	6,44	1,7	33,07	174,22	0,04	0	9,8	0,2	5,1	52,6	20,01	0,33
	Хлеб	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0	0	0,18	50	5	5	0,62
	Чай с сахаром	200	0	0	15,98	63,84	0	0	0	0	3,95	5,77	0	0,5
	Фрукт	100	0,56	0,56	13,72	65,8	0,04	14	0	0,28	22,4	15,4	12,6	3,8
			ВСЕГО	22,16	17,17	662,41	0,26	44,42	10,87	12,17	179,34	277,21	69,86	4,38

6 ДЕНЬ

Наименование блю	Выход (гр.) 7-11 л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
ОБЕД													
Каша пш	150	5,62	8,61	10,89	151,43	0,14	0,52	22,19	0,46	121,19	168,58	47,09	1,09
Какао с	200	1,2	1,28	17,86	87,84	0,01	0,24	6,0	0	52,35	42,17	5,6	0,09
Хлеб	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
пшенич													
Йогурт	115	1,9	7,5	16,6	414								
Сыр	20	2,32	2,95	0	36,4	0	0,07	26,0	0,05	22,0	54,0	3,5	0,1
полутв													
		ВСЕГО	12,54	20,92	55,63	0,17	0,83	54,19	0,85	200,24	281,55	58,79	1,52

7 ДЕНЬ

Наименование блюد	Выход (гр.) 7-11 л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	
ОБЕД														
Салат витаминный	60	1	4,25	3,38	56,25	0,02	14,02	0	1,91	85,55	20,13	8,06	0,55	
Тефтели с соусом	100	9,92	3,2	2,72	79,36	0,03	30,4	0,05	9,4	70,24	9,09	0,73	0,07	
Рис отварной с маслом	120	3,92	5,52	42,34	234,69	0,03	0	10,8	0,2	4,9	63,91	21,07	0,44	
Кисель из ягод	200	0,62	0,06	38,24	154,66	0	1,2	0	0,06	12,62	11,9	2,4	0,92	
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	5	0,62	
Йогурт	100	0,56	0,56	13,72	65,8	0,04	14	0	0,28	22,4	15,4	12,6	3,8	
		17,52	14,17	110,68	643,16	0,14	59,62	10,85	12,19	200,41	137,23	49,86	6,4	

8 ДЕНЬ

Наименование блюдо	Выход (гр.) 7-11 л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	
ОБЕД														
Салат из моркови с маслом	60	0,71	4,25	5,57	64,05	0,03	2,73	0	2,07	14,8	30,11	20,75	0,39	
Котлета	80	12,2	9,6	11,3	180,4	0,07	0	0	2,03	14,97	153,23	18,82	2,21	
Макаронные изделия	120	6,55	8,48	38,58	256,81	0,07	0	10,8	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	
Чай с сахаром	200	0	0	15,98	63,84	0	0	0	0	3,95	5,77	0	0,5	
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	
Кондитерское изделие	100	0,56	0,56	13,72	65,8	0,04	14	0	0,28	22,4	15,4	2,6	3,8	
		21,52	23,47	95,43	683,3	0,23	16,73	10,8	5,36	73,26	257,67	61,43	7,82	
		ВСЕГО												

9 ДЕНЬ

	Наименование блюдо	Выход (гр.) 7-11 л.	У ДЕНЬ				Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Пищевые вещества					В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			Б	Ж	У										
ОБЕД															
	Салат из свежей капусты, зеленого горошка с маслом.	60	0,95	6,06	4,88	77,76	0,02	5,7	0	2,7	28,78	25,88	12,51	0,76	
	Каша гречневая с маслом	120	3,92	5,52	42,34	234,69	0,03	0	10,8	0,2	4,9	63,91	21,07	0,44	
	Котлета отварная	80	12,2	9,6	11,3	180,4	0,07	0	0	2,03	14,97	153,23	18,82	2,21	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24	
	Чай с сахаром	200	0	0	15,98	63,84	0	4	0	0	3,95	5,77	0	0,5	
	Кондитерское изделие	40	5,82	3,62	30	175,87	0,16	0	0,02	0,32	10	109,58	35	2,2	
			ВСЕГО	24,42	25,38	114,78	0,3	9,7	10,82	5,59	67,3	375,17	90	6,35	

10 ДЕНЬ

Наименование блюдо	Выход (гр.) 7-11 л	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	В		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ОБЕД														
	Пюре картофельное	120	6,44	1,7	33,07	174,22	0,04	0	9,8	0,2	5,1	52,6	20,01	0,33
	Рыба тушеная с морковью	100	9,92	3,2	2,72	79,36	0,03	30,4	0,05	9,4	70,24	9,09	0,73	0,07
	Чай с сахаром	200	0	0	15,98	63,84	0	0	0	0	3,95	5,77	0	0,5
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	0,31	17,24	20,72	5,49	102,98	356,59	93,86	8,36
	Кондитерское изделие	40	29,95	21,74	79,6	629,63								
			ВСЕГО	49,28	27,69	162,65	0,4	47,64	30,57	15,43	186,94	440,85	117,2	9,5