

**МБОУ СОШ №1 г. Нижний Ломов имени Тархова С.Ф.
ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
в осенне-зимний период (обед)**

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.4282-26, Методическими рекомендациями МР 2.4 0425/26

1 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
54-24с-2020	Суп карт. с макар.изд.	1/250	2,72	4,54	20,54	137	0,11	16,50	0,02	0,93	21,02	88,05	26,52	1,02
54-6г-2020	Рис отварной	1/150	5,55	10,46	23,97	213	0,17	0,92	0,05	0,03	105,93	170,84	51,57	1,25
54-25м-2020	Куры отварные	1/90	30,56	11,80	1,12	234	0,10	0,30	0,10		31,26	275,34	30,92	2,36
54-7з-2020	Салат из свежей капусты	1/60	1,02	5,13	5,57	74	0,04	7,43		0,08	12,05	28,01	11,01	0,45
54-1хн-2020	Компот из см. сухофруктов	1/200	0,50		27,00	110	0,01	0,50			28,00	19,00	7,00	1,50
пром.	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого :	790	42,63	32,17	92,96	838,50	0,46	25,65	0,17	1,37	204,26	600,74	131,22	6,91

2 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
54-8с-2020	Суп карт. с горохом	1/250	5,48	4,74	19,74	146	0,23	15,25	0,02	1,07	43,84	109,42	40,30	2,02
54-2м-2020	Ежики	70	17,55	12,40	5,68	205	0,12	2,46	0,07	0,04	39,81	203,50	30,90	1,94
54-5з-2020	салат из свеж.помидор	1/60	0,78	6,48	4,08	78	0,02	8,40		2,76	13,80	24,00	10,80	0,48
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59		2,90			8,05	9,78	5,24	0,90
54-11-г-2020 пром.	Картофельное пюре	1/150	3,24	5,60	22,05	113	0,07	0,40	0,00	0,05	69,50	96,71	34,49	1,40
	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого :	815	29,59	29,51	81,53	671,50	0,47	29,41	0,09	4,25	181,00	462,91	125,93	7,07

3 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
54-1с-2020	Щи с капустой и картофелем	1/250	1,96	5,75	10,83	103	0,05	10,32	0,01	2,42	38,90	56,05	26,70	1,21
54-11-г-2020	Картофельное пюре	1/150	3,24	5,60	22,05	113	0,07	0,40	0,00	0,05	69,50	96,71	34,49	1,40
54-8м-2020	Тефтели	70	17,55	12,40	5,68	205	0,12	2,46	0,07	0,04	39,81	203,50	30,90	1,94
54-16з-2020	Винегрет овощной	1/60	0,78	6,48	4,08	78	0,02	8,40		2,76	13,80	24,00	10,80	0,48
54-2хн-2020	Компот из см. сухофруктов	1/200	0,50		27,00	110	0,01	0,50			28,00	19,00	7,00	1,50
пром.	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого :	810	26,31	30,47	84,40	679,50	0,30	22,08	0,08	5,60	196,01	418,76	114,09	6,86

4 день

[illegible]

5 день

[illegible]

6 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
54-24с-2020	Суп карт. с макар.изд.	1/250	2,72	4,54	20,54	137	0,11	16,50	0,02	0,93	21,02	88,05	26,52	1,02
54-11-г-2020	Картофельное пюре	1/150	3,24	5,60	22,05	113	0,07	0,40	0,00	0,05	69,50	96,71	34,49	1,40
54-11р2020	Рыба, тушеная с овощами	1/100	16,08	8,64	3,72	155	0,08	1,44	0,02	4,68	55,20	174,00	26,40	0,60
54-5з-2020	салат из свеж.помидор	1/60	0,78	6,48	4,08	78	0,02	8,40		2,76	13,80	24,00	10,80	0,48
54-2хн-2020	Компот из см. сухофруктов	1/200	0,50		27,00	110	0,01	0,50			28,00	19,00	7,00	1,50
пром.	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого:	790	25,60	25,50	92,15	663,50	0,32	27,24	0,04	8,75	193,52	421,26	109,41	5,33

7 день

[illegible]

8 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
54-1с-2020	Щи из св. капусты с картофелем	1/250	2,01	6,48	8,14	99	0,06	18,52	0,01	2,41	42,80	53,60	23,15	0,82
54-11-г-2020	Картофельное пюре	1/150	3,24	5,60	22,05	113	0,07	0,40	0,00	0,05	69,50	96,71	34,49	1,40
54-1р-2020	Рыба, тушеная с овощами	1/100	16,08	8,64	3,72	155	0,08	1,44	0,02	4,68	55,20	174,00	26,40	0,60
54-16з-2020	Винегрет овощной	1/60	0,78	6,48	4,08	78	0,02	8,40		2,76	13,80	24,00	10,80	0,48
54-2хн-2020	Компот из см. сухофруктов	1/200	0,50		27,00	110	0,01	0,50			28,00	19,00	7,00	1,50
пром.	Кондит. изделие	1/35	0,26		46,00	189	0,06	16,70		0,84	13,93	33,43	13,93	2,51
пром.	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого :	880	25,15	27,44	125,75	814,50	0,33	45,96	0,03	11,07	229,23	420,24	119,97	7,64

9 день

[illegible]

10 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
54-21с-220	Суп карт. с консервами	250/25	7,42	4,76	20,00	156	0,17	24,30	0,03	0,94	28,59	141,55	40,30	1,37
54-10м-2020	Картофель тушен. с мясом	1/150	26,40	26,50	16,00	407,3	0,07	0,40	0,00	0,05	69,50	96,71	34,49	1,40
54-5з-2020	салат из свеж.помидор	1/60	0,78	6,48	4,08	78	0,02	8,40		2,76	13,80	24,00	10,80	0,48
54-3гн-2020 пром.	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59		2,90			8,05	9,78	5,24	0,90
	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
пром.	Кондит.изделие	1/35	0,26		46,00	189	0,06	16,70		0,84	13,93	33,43	13,93	2,51
	Итого :	745	37,40	38,03	116,06	959,80	0,35	52,70	0,03	4,92	139,87	324,97	108,96	6,99

11 день

[illegible]

12 день

[illegible]