

*Губернатор
Иркутск
Д.Н.Тубанович*



МОКУ СОШ с. Коршик. Двухнедельное меню на 2022-2023 учебный год.
меню осень - зима Дети 7-11 лет

Завтрак 1 й день	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность	Мин.элементы			Витамины			
						Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	14	8	0,4	0,02	0,02	6	№54-2з
Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	11	7	0,7	0,06	0,03	0	№54-1Г
Тeftели из говядины паровые	100	13,6	12,1	8,3	197	18,3	18,3	2	0,06	0,83	1,3	№54-8М
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	50	2	0,1	0	0	0	№54-1ХН
Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14,22	61	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06		
Итого:		21,88	18,03	76,52	549,5	111,5	59,1	4,6	0,26	0,94	7,3	

Завтрак 2 й день	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность	Мин.элементы			Витамины			
						Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
Пат из капусты с морковью и ябло	60	0,8	6	3,6	72,4	22	11	0,6	0,02	0,02	17,3	№54-9з
Рагу из овощей	150	2,8	7,5	13,6	134,2	56	29	1	0,07	0,08	12,2	№54-9Г
Котлета из говядины	100	18,2	18,1	16,3	301	38,6	26,6	2,5	0,06	0,14	0,12	№54-4М
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	0,8	0	0,01	1,16	№54-3ГН
Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14,22	61	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06		
Итого:		24,08	31,93	54,42	596,5	141,7	95	6,3	0,27	0,31	30,78	

Завтрак 3 й день	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность	Мин.элементы			Витамины			
						Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
Морковь с сахаром	80	1	0,06	8,4	36	9,18	12,7	0,24	0,02	0,02	0,77	№15
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	14	120	4	0,21	0,12	0	№54-4Г
Биточек из курицы	100	19,2	4,4	13,4	169,4	29,3	64	1,3	0,06	0,08	0,62	№54-23М
Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	15,36	5,66	0,17	0,01	0,01	12	№277
Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14,22	61	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06		
Итого:		30,78	11,79	89,22	575,3	86,04	226,16	7,11	0,42	0,29	13,39	

Завтрак 4 й день	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность	Мин.элементы			Витамины			
						Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
Винигрет с раст маслом	80	1	7,1	5,4	89,5	16	13	0,6	0,02	0,01	3,01	№54-16з
Капуста тушеная с мясом	200	22,1	22,8	13,2	347,1	83	48	3,7	0,08	0,19	28,9	№54-10м
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	50	2	0,1	0	0	0	№54-1хн
Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14,22	61	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06		
Итого:		25,58	30,23	52,62	578,6	167,2	86,8	5,8	0,22	0,26	31,91	

Завтрак 5 й день	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность	Мин.элементы			Витамины			
						Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
Салат из моркови	80	1	3,6	11,6	80	16,56	22,8	0,44	0,02	0,04	1,38	№16
Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	6	24	0,5	0,03	0,03	0	№54-6г
Котлета рыбная	100	14,1	2,8	8,6	115,9	36	41	0,9	0,08	0,09	0,16	№54-3р
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6	№279
Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14,22	61	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06		
итого:		20,88	12,23	88,02	533,6	82,79	114,73	4,04	0,26	0,23	3,14	

Завтрак 6 й день	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность	Мин.элементы			Витамины			
						Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
Салат из капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	27	10	0,4	0,02	0,02	23,1	№54-8з
Плов из отварной говядины	200	15,2	15,4	38,6	354,4	19	44	2,2	0,07	0,12	0,72	№54-11м
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	0,7	0	0,01	0,04	№54-2гн
Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14,22	61	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06		
Итого:		18,38	21,83	65,12	523,7	68,7	81,6	4,7	0,21	0,21	23,86	

Завтрак 7 й день	Выход	Белки	Жиры	Углеводь	Калори йность	Мин.элементы			Витамины			
						Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	19	11	0,7	0,01	0,02	2,28	№54-13з
Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	39	28	1	0,12	0,11	10,2	№54-11Г
шницель из говядины	100	18,2	18,1	16,3	301	38,6	26,6	2,5	0,06	0,14	0,12	№54-7М
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6	№279
Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14,22	61	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06		
Итого:		24,28	27,23	72,02	621,4	120,83	92,53	6,4	0,32	0,34	14,2	

Завтрак 8 й день	Выход	Белки	Жиры	Углеводь	Калори йность	Мин.элементы			Витамины			
						Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	8	12	0,5	0,04	0,02	15	№54-3з
Макаронь отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	11	7	0,7	0,06	0,03	0	№54-1Г
Гуляш из говядины	100	16,8	16,8	3,8	236	13,75	23,75	2,5	0,04	0,11	1,4	№54-2М
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	0,7	0	0,01	0,04	№54-2ГН
Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14,22	61	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06		
2022 меню		24,98	22,73	59,52	538,6	55,45	70,35	5,8	0,26	0,23	16,44	
Итого												

Завтрак 9 й день	Выход	Белки	Жиры	Углеводь	Калори йность	Мин.элементы			Витамины			
						Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
Салат из моркови	80	1	3,6	11,6	80	16,56	22,8	0,44	0,02	0,04	1,38	№16
Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	6	24	0,5	0,03	0,03	0	№54-6Г
Котлета рыбная	100	14,1	2,8	8,6	115,9	36	41	0,9	0,08	0,09	0,16	№54-3Р
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6	№279
Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14,22	61	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06		
Итого:		20,88	12,23	88,02	533,6	82,79	114,73	4,04	0,26	0,23	3,14	

Завтрак 10 й день	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность	Мин.элементы			Витамины			
						Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
Винигрет овощной	80	1	1,8	5,8	44	18,58	12,2	0,54	0,02	0,02	4,14	№40
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	14	120	4	0,21	0,12	0	№54-4г
Курица отварная	100	32,1	2,3	1,2	154,2	21,6	11,6	1,8	0,06	0,08	3,6	№54-21м
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	0,7	0	0,01	0,04	№54-2гн
Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	14,22	61	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06		
Итого:		43,48	11,33	63,62	524,9	76,88	171,4	8,44	0,41	0,29	7,78	