

«Согласовано»:  
 Начальник ТО ТУ  
 Роспотребнадзора  
 по Алтайскому краю в  
 Михайловском, Волчихинском,  
 Ключевском, Угловском районах  
 \_\_\_\_\_ Л.А. Швеи

Утверждено:  
 Директор  
 МБОУ «Усть-Волчихинская СШ»  
 А.Б. Карташов  
 Приказ № 917к от 30.08.2024

**Примерное двухнедельное меню  
 и пищевая ценность приготовляемых блюд 5-11 класс**

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ПН</b>	День №1 – завтрак:													
№4	Гречка отварная рассыпчатая	150	0,57	96,24	0,93	872,07	0	0	1,16	2,57	136,57	22,16	1,43	1,2
№246	Гуляш из говядины	100	12,55	12,99	4,01	145,8	0,056	4,056	1,192	1,8	24,416	95,352	19,224	1,68
№18	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94
	<b>ИТОГО:</b>		<b>15,91</b>	<b>110,13</b>	<b>45,56</b>	<b>1194,83</b>	<b>0,356</b>	<b>4,876</b>	<b>2,552</b>	<b>6,12</b>	<b>205,066</b>	<b>218,022</b>	<b>46,434</b>	<b>4,36</b>
<b>ВТ</b>	День №2 – завтрак:													
№39	Котлета	80	19,74	13,38	18,48	281,1	0	0	0	0	0	0	0	0
№14	Макароны отварные	150	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	0	0	5,31	1,55	73,37	8,7	1,53
№38	Соус красный основной	50	0,4	2,6	2,5	34,8	0	0	0	0	0	0	0	0
№16	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,3	0	0	11,1	0	1,4	0,28
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,29</b>	<b>26,25</b>	<b>108,85</b>	<b>791,01</b>	<b>0,46</b>	<b>0,3</b>	<b>0,04</b>	<b>7,06</b>	<b>37,25</b>	<b>141,94</b>	<b>20,56</b>	<b>2,75</b>
<b>СР</b>	День №3- завтрак:													
№22	Щи из свежей капусты	250	1	0,175	7,55	34,1	0,025	9,5	0,975	0,1	75,18	34,23	14,7	0,98
	Булочка	100	4,4	8,7	51,1	295,4	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94

	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94
	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8,71</b>	<b>9,975</b>	<b>93,79</b>	<b>500,1</b>	<b>0,645</b>	<b>13,5</b>	<b>1,055</b>	<b>3,8</b>	<b>124,38</b>	<b>171,37</b>	<b>35,62</b>	<b>2,86</b>
<b>ЧТ</b>	День№4- завтрак:													
№11	Рыба тушеная в томате с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129,61	34,14	0,66
№3	Рис отварной	150	3,51	25,07	5,69	261,03	0,05	1,52	0,27	0,66	170,39	109,98	16,65	0,375
№34	Кисель	200	0,11	0	32,08	125,54	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94
	<b>ИТОГО:</b>		<b>13,81</b>	<b>30,11</b>	<b>56,45</b>	<b>547,95</b>	<b>0,41</b>	<b>3,88</b>	<b>1,83</b>	<b>4,22</b>	<b>230,48</b>	<b>308,16</b>	<b>61,25</b>	<b>1,975</b>
<b>ПТ</b>	День№5-завтрак:													
№179	Куры тушённые в томатном соусе	100	6,89	8,85	2,4	97,43	0,05	1,39	0,16	0,82	45,24	168,49	20,02	2,14
№3	Пюре картофельное	150	3,51	25,07	5,69	261,03	0,045	1,515	0,27	0,66	170,385	109,98	16,65	0,375
№16	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,3	0	0	11,1	0	1,4	0,28
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94
	<b>ИТОГО:</b>		<b>12,78</b>	<b>34,84</b>	<b>38,03</b>	<b>497,06</b>	<b>0,395</b>	<b>3,205</b>	<b>0,47</b>	<b>3,23</b>	<b>251,325</b>	<b>347,04</b>	<b>48,53</b>	<b>3,735</b>
<b>ПН</b>	День№6- завтрак:													
№179	Куры тушённые в томатном соусе	100	6,89	8,85	2,4	97,43	0,05	1,39	0,16	0,82	45,24	168,49	20,02	2,14
№4	Гречка отварная	150	0,57	96,24	0,93	872,07	0	0	1,16	2,57	136,67	22,16	1,43	1,2
№34	Кисель	200	0,11	0	32,08	125,54	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94
	<b>ИТОГО:</b>		<b>9,88</b>	<b>105,99</b>	<b>50,35</b>	<b>1173,64</b>	<b>0,35</b>	<b>1,39</b>	<b>1,36</b>	<b>5,14</b>	<b>206,51</b>	<b>259,22</b>	<b>31,91</b>	<b>4,28</b>
<b>ВТ</b>	День№7- завтрак:													
№15	Плов	250	23,61	19,54	23,33	357,2	0,25	1,12	0,92	3,13	37,7	61,59	342,8	3,89
№16	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,3	0	0	11,1	0	1,4	0,28
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,99</b>	<b>20,46</b>	<b>53,27</b>	<b>495,8</b>	<b>0,55</b>	<b>1,42</b>	<b>0,96</b>	<b>4,88</b>	<b>73,4</b>	<b>130,16</b>	<b>354,66</b>	<b>5,11</b>
<b>СР</b>	День№8 - завтрак:													
№20	Борщ с капустой и картофелем	250	0,75	0,05	5,3	23,58	0	12,9	1,03	0,1	85,9	21,75	10,63	0,85
	Булочка	100	4,4	8,7	51,1	295,4	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94
	Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46	0,94
	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	0	0	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,46</b>	<b>9,85</b>	<b>91,54</b>	<b>489,58</b>	<b>0,62</b>	<b>16,9</b>	<b>1,11</b>	<b>3,8</b>	<b>135,1</b>	<b>158,89</b>	<b>31,55</b>	<b>2,73</b>

<b>ЧТ</b>	День № 9- завтрак:													
№5	Капуста тушеная+ картофельное пюре	100	1,88	1,93	5,9	40,77	0,03	40,32	0,17	0,15	46,63	31,15	15,35	0,59
		100	2,34	16,71	3,79	174,02	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	11,1	0,25
№ 23	Фрикадельки мясные	80	10,1	9,04	1,35	126,86	0,05	0,98	0,23	1,58	58,49	156,36	10,89	2,13
№38	Соус красный основной	50	0,4	2,6	2,5	34,8	0	0	0	0	0	0	0	0
№18	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54
		Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46
	<b>ИТОГО:</b>		<b>17,51</b>	<b>31,18</b>	<b>54,16</b>	<b>553,41</b>	<b>0,41</b>	<b>43,13</b>	<b>0,78</b>	<b>3,92</b>	<b>262,79</b>	<b>361,34</b>	<b>63,12</b>	<b>4,45</b>
<b>ПТ</b>	День №10-завтрак:													
№14	Макароны отварные	150	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	0	0	5,31	1,55	73,37	8,7	1,53
№246	Гуляш из говядины	100	12,55	12,99	4,01	145,8	0,056	4,056	1,192	1,8	24,416	95,352	19,224	1,68
№16	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,3	0	0	11,1	0	1,4	0,28
		Хлеб	40	2,31	0,9	14,94	78,6	0,3	0	0,04	1,75	24,6	68,57	10,46
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,7</b>	<b>23,26</b>	<b>91,88</b>	<b>620,91</b>	<b>0,516</b>	<b>4,356</b>	<b>1,232</b>	<b>8,86</b>	<b>61,666</b>	<b>237,292</b>	<b>39,784</b>	<b>4,43</b>
Повар: Н.А.Романцова.														