Примерное цикличное меню горячих обедов для учащихся

Утверждаю:
директор МБОУ Шадринской ООШ
Сапожникова Л.И.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00E41BC8575271BB69CC527E3786947E93
Владелец: Сапожникова Любовь Ивановна
Действителен: с 18.11.2024 до 11.02.2026

Сезон:
Возрастная категория: инвалид

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мл)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		А	В1	С	Са	Fe
1 день											
					Обед						
13	Салат из свежей капусты	100	1,2	4,9	10,5	84,5	0,03	0,22	1	46,7	0,59
36	Суп из овощей	200	1,54	4,68	10,07	92,19	0,12	0,07	8,25	24,6	1,07
83	Рагу из овощей	150	2,79	11,15	16.92	179,24	0,08	0	1,98	211,86	1,98
241	Компот из сухофруктов	180	0,5	-	25,1	102,41	0,12	0,3	7,36	190,62	0,14
	Яблоко	100									
	Итого	**730**	**6,03**	**20,73**	**62,59**	**458,34**					
2 день					**Обед**						
11	Салат из моркови	100	0,9	10,12	6,26	123,76	0	0,05	11,28	17,36	0,56
27	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	0,07	0,05	5,75	22,77	0,67
85	Запеканка картофельная с овощами	150	2,0	6,42	39,13	241,15	0,02	0,02	0,76	9,88	0,7
263	Чай с сахаром	180	-	-	13,53	54,14	0,02	0,36	0,88	33,1	1
	Сок фруктовый	200			20	80					
	Итого	**830**	**4,42**	**21,87**	**87,57**	**587,94**					

3 день

Обед

34	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	94	0,02	0,01	5,04	34,56	1,37
61	Суп картофельный	200	1,69	2,03	11,97	72,9	0,07	0,05	5,75	22,77	0,67
216	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,04	0,22	1,92	16,42	2,78
155	Компот из кураги и чернослива	180	0.54	0	28,26	111,6	0,09	0	0	4.54	0,75
	Яблоко	100									
	Итого	**730**	**6,85**	**14,18**	**71,88**	**438,95**					

4 день

Обед

29	Салат картофельный с солеными огурцами и кваш капустой	100	1,3	7,6	9,7	107					
55	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0.31	0.35	18.10	51.9	2.70
222	Пюре из моркови и свеклы	150	2,35	5,61	16,26	124,71	0,33	0,4	0	18,3	1,36
237	Компот из апельсинов и яблок	180	0,43	0,18	24,19	100,11	0,02	0,36	0,88	33,10	1,0
	Сок фруктовый	200									
	Итого	**830**	**5,75**	**18,45**	**58,66**	**418,08**					

5 день **Обед**

22	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,08	9,22	133,28	0,22	0,04	16,81	32,51	0,67
63	Суп картофельный с рыбными консервами	200	4,02	9,04	25.9	119,68	0,05	0,05	18,47	43,32	0,8
223	Пюре морковное	150	1,5	6,72	12,85	123	0	0,06	0,06	11,86	0,72
241	Компот из сухофруктов	180	0,5	-	25,1	102,41	0,09	0	0	4,54	0,75
	Яблоко	100									
	Итого	**730**	**7,42**	**25,84**	**73,07**	**478,37**					

6 день **Обед**

9	Салат из моркови	100	0,9	10,08	10,38	116,8	0,03	0,22	1	46,7	0,59
37	Суп картофельный	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,1	0,05	7,55	26,45	0,97
214	Картофель отварной	150	3,13	7,03	27,21	182,46	0,04	0,22	1,92	16,24	2,78
241	Компот из сухофруктов	180	0,5	-	25,1	102,41	0,09	0	0	4,54	0,75
	Сок фруктовый	200			20	80					
	Итого	**830**	**6,04**	**20,22**	**93,58**	**560,7**					

7 день **Обед**

36	Суп из овощей	200	1,54	4,68	10,07	92,19	0,1	0,15	9,1	45,3	1,27
34	Салат свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	94					
217	Картофельное пюре с морковью	150	2,3	2,31	14,73	87,89	0,05	0.21	2.42	97.32	2.87
263	Чай с сахаром	180	-	-	13,53	54,14	0,02	0,36	0,88	33,10	1,0
	Яблоко	100									
	Итого	**730**	**5,27**	**13,08**	**69,72**	**328,22**					

8 день **Обед**

1	Винегрет овощной	100	1,26	14,14	8,32	129,26	1.97	0.15	24.67	273.78	1.73
34	Рассольник Ленинградский	200	4,97	6,56	14,7	136	0,12	0,087	8,25	24,6	1,07
223	Пюре морковное	150	1,5	5,43	45	263,8	0,04	0,22	1,92	16,42	2,78
241	Компот из сухофруктов	180	0,5	-	25,1	102,41	0,09	0	0	4,54	0,75
	Сок фруктовый	200			20	80					
	Итого	**830**	**8,23**	**26,13**	**113,12**	**711,47**					

9 день **Обед**

13	Салат из белокочанной капусты	100	1,2	4,9	10,5	84,5					
43	Суп крестьянский с крупой	200	1,85	6,19	12,34	112,47	0,04	0,22	1,92	16,42	2,78
210	Капуста тушенная	150	2,8	6,46	26,9	174,32	1,38	0,03	3,5	30,85	2
237	Компот из яблок и апельсин	180	0,43	0,18	24,19	100,11	0,09	0	0	4,54	0,75
	Яблоко	100									
	Итого	**730**	**6,28**	**17,73**	**73,93**	**471,4**					

10 день **Обед**

22	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,08	9,22	133,28	0,01	0,01	21,12	37,2	0,45
61	Суп картофельный	200	1,69	2,03	11,97	72,9	0,1	0,06	7,08	22,6	1
93	Розовое пюре	150	2,26	5,25	36,86	231,77					
263	Чай с сахаром	180	-	-	13,53	54,14	0	0	0	0,16	0
	Сок фруктовый	200			20	80					
	Итого	**830**	**5,35**	**17,36**	**91,58**	**572,09**					