

1 – ая неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ п/п	№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак															
	204	Макароны запеченные с сыром	125	12,4	8,5	53,04	326,69	0,15	0,47	0,10	1,75	193,64	20,85	159,03	1,45
	3	Бутерброд с маслом сливочным	38/10	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	5,45	215,99	42,91	217,0	1,74
	943	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13
		Кондитерские изделия	40												
Обед															
	226	Суп гороховый с картофелем	250	7,50	3,25	17,25	552,25	0,30	1,00	0,00	1,00	53,03	37,03	95,43	
	645	Плов с мясом	100/20	34,8	35,7	48,2	330	0,15	0,67	0,55	0,0	22,61	36,88	205,26	2,33
		Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	1,5	23,3	131	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
	868	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,33	0,02	28,83	118	0,00	0,8	0,41	0	9,74	7,66	15,97	0,27

1 – ая неделя

**ВТОРНИК**

№ п/п	№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак															
	215	Омлет натуральный с маслом сливочным	80/5	8,1	13,7	1,7	161,1	0	0,1	160,8	1,4	55,6	9,4	123,7	1,4
	003	Бутерброд с сыром	30/20	16,0	1,0	70,0	113,02	0,02	0,0	0,01	5,99	250,0	50,0	250,0	2,0
	377	Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	99,08	185,54	18,42
Обед															
	187	Щи из сежей капусты	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,08	49,25	22,13	49,00	0,83
	276	Жаркое по домашнему с мясом	100/20	11,9	13,9	10,4	214,5	0,1	5,45	18,5	1,6	12,6	26,5	163,3	2,15
		Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	1,5	23,3	131	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
	399	Сок яблочный	200	1	0,2	19,6	89,2	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5

**СРЕДА**

№ п/п	№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Завтрак</b>															
	53	Салат из свеклы и зеленого горошка	50	11,56	8,40	30,09	234,73	0,40	4,05	0,01	7,91	73,66	56,78	170,04	5,48
	645	Плов с цыплятами	100/40	34,8	35,7	48,2	330	0,15	0,67	0,55	0,0	22,61	36,88	205,26	2,33
		Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	1,5	23,3	131	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
	868	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,33	0,02	28,83	118	0,00	0,8	0,41	0	9,74	7,66	15,97	0,27
<b>Обед</b>															
	96	Суп рассольник «Ленинградский»	250	0,68	0,128	3,9	29,1	0,02	0,166	0,90	0,12	71,4	10,8	26,68	0,76
	536	Колбаса отварная	38	8,4	10,4	11,5	165,4	0	0	0,08	0,01	7,44	15,51	137,39	1,74
	413	Макароны отварные	100	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	7,50	34,50	0,75
		Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	1,5	23,3	131	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
	943	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13

**1 – ая неделя**

**ЧЕТВЕРГ**

№ п/п	№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Завтрак</b>															
	175	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	110	1,35	2,71	9,25	64,45	0,04	0,29	0,03	0,20	33,03	9,51	39,93	0,25
		Хлеб пшеничный	36	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44
	958	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	29,33	132,00	2,40
		Кондитерские изделия	40												
<b>Обед</b>															
	46	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,54	0,11	10,91	48,12	0,03	29,45	1,83	0,20	47,54	19,09	35,38	0,73
	220	Суп гречневый с картофелем	250	7,7	5,3	15,7	169,5	0	0,74	0,49	0,04	33,0	2,86	5,65	0,31
	282	Биточки говяжьи	50	11,6	11,8	11,1	194,5	0	0,1	18,6	0,6	28,0	22,5	133,0	2,0
	312	Пюре картофельное	100	2,34	16,71	3,79	174,02	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	11,10	73,32	0,25
	943	Чай с сахаром и витамином С	200	0,53	0,00	9,47	40	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13
		Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	1,5	23,3	131	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24

**1 – ая неделя**

**ПЯТНИЦА**

№ п/п	№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Завтрак</b>															
	268	Котлета из мяса говядины	50	9,87	17,33	8,80	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	26,67	140,00	1,87
	409	Пюре гороховое	100	9,09	4,57	23,35	170,00	0,33	0,00	20,00	0,00	63,14	41,13	142,05	3,13
		Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	1,5	23,3	131	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
	868	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,33	0,02	28,83	118	0,00	0,8	0,41	0	9,74	7,66	15,97	0,27
<b>Обед</b>															
	063	Салат из свежей моркови	60	1,1	2,4	3,9	39,1	0,0	3,72	3,25	0,0	149,02	97,70	135,89	2,99
	220	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	552,25	0,30	1,00	0,00	1,00	53,03	37,03	95,43	2,68
	591	Гуляш с мясом отварным	25/25	15,20	17,38	2,56	225,00	0,03	0,18	0,00	0,00	21,23	23,06	159,35	2,45
	413	Макароны отварные	100	8,77	9,35	57,93	223,05	0,16	0,00	0,00	5,31	1,55	13,7	7337	1,55
		Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	1,5	23,3	131	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
	399	Сок яблочный	200	1	0,2	19,6	89,2	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5

**1 – ая неделя**

**СУББОТА**

№ п/п	№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Завтрак</b>															
	243	Сосиска отварная	55	8,69	22,84	1,80	247,15	0	0	0,08	0,19	7,44	15,51	137,39	1,74
	309	Вермишель отварная с маслом сливочным	100/5	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	0	0	5,31	1,55	13,70	73,37	1,55
		Хлеб пшеничный	36	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	000	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44
	883	Кисель с витамином С	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00	0,00	0,18	8,20	0,96	6,42	0,28
<b>Обед</b>															
	46	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,54	0,11	10,91	48,12	0,03	29,45	1,83	0,20	47,54	19,09	35,38	0,73
	261	Печень тушенная в соусе	50/50	11,43	15,75	2,51	197,0	0,19	19,98	2,40	1,90	32,87	13,51	224,73	5,50
	312	Пюре картофельное	100	2,34	16,71	3,79	174,02	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	11,10	73,32	0,25
		Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	1,5	23,3	131	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
	377	Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	99,08	185,54	18,42

2 - ая неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ П/П	№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак															
	682	Каша гречневая с маслом сливочном	100	6,77	5,01	39,5	205,83	0,2	0	29,5	5,1	18,8	136,9	203,5	4,8
	536	Колбаса отварная	38	8,4	10,4	11,5	165,4	0	0	0,08	0,01	7,44	15,51	137,39	1,74
	883	Кисель с витамином С	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00	0,00	0,18	8,20	0,96	6,42	0,28
		Хлеб пшеничный	60	4,1	1,5	23,3	131	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
Обед															
	53	Салат из свеклы и зеленого горошка	50	11,56	8,40	30,09	234,73	0,40	4,05	0,01	7,91	73,66	56,78	170,04	5,48
	220	Суп перловый с картофелем и м.сл.	250	7,7	5,3	15,7	169,5	0,58	1,37	0,12	0,00	93,08	78,70	240,72	6,90
	390	Цыплята отварные	50	26,00	16,00	0,00	248,00	0,05	0,00	24,00	0,20	48,00	24,00	172,00	2,40
	413	Макароны отварные	100	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	7,50	34,50	0,75
		Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	1,5	23,3	131	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
	943	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13

2 – ая неделя

**ВТОРНИК**

№ п/п	№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Завтрак</b>															
	175	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	100/5	1,35	2,71	9,25	64,45	0,04	0,29	0,03	0,21	33,03	9,51	39,93	0,25
	3	Бутерброд с маслом сливочным	38/10	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	5,45	215,99	42,91	217,0	1,74
	382	Какао	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,30	179,42	26,06	179,02	0,92
<b>Обед</b>															
	079	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,33	6,08	8,52	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	16,00	28,32	0,52	0,46
	220	Суп картофельный рисовый	250	7,7	5,3	15,7	169,5	0	0,74	0,49	0,04	33,0	2,86	5,65	0,31
	609	Котлета говяжья	50	9,87	17,33	8,80	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	26,67	140,00	1,087
	312	Пюре картофельное	100	2,34	16,71	3,79	174,02	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	11,10	73,32	0,25
		Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	1,5	23,3	131	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
	399	Сок яблочный	200	1	0,2	19,6	89,2	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5

**СРЕДА**

№ п/п	№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Завтрак</b>															
	469	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	40	8,56	11,43	34,76	300,85	0,04	0,27	0,1	0,0	146,93	20,2	191,43	0,59
		Хлеб пшеничный	36	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44
	943	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13
<b>Обед</b>															
	079	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,33	6,08	8,52	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	16,00	28,32	0,52	0,46
	208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	0,00	0,33	34,50	15,75	203,25	0,55
	245	Рыба припущенная	75	14,3	4,1	0,3	94,7	0,1	0,5	25,1	0,9	22,0	25,2	175,9	0,5
		Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	1,5	23,3	131	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
	867	Компот из изюма с витамином С	200	0,024	0	22,1	120,3	0,00	0,8	0,41	0	9,74	7,66	15,97	0,27

2 – ая неделя

ЧЕТВЕРГ

№ п/п	№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак															
	315	Капуста тушеная с мясом говядины	100/25	1,88	1,93	5,9	185,7	9,03	11,3	0,17	0,15	59,3	15,54	31,15	0,84
		Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	1,5	23,3	131	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
	377	Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	99,08	185,54	18,42
Обед															
	53	Салат из свеклы и зеленого горошка	50	11,56	8,40	30,09	234,73	0,40	4,05	0,01	7,91	73,66	56,78	170,04	5,48
	80	Суп картофельный с пшеном	250	2,2	2,9	16,5	101,5	0,1	6,6	161,8	1,5	23,5	23,8	64,1	1,0
	561	Бефстроганов из мяса говядины	20/25	8,2	7,95	7,2	116,85	0,03	2,96	0,00	0,00	65,7	41,9	159,35	3,2
	682	Каша гречневая с маслом сливочном	100	6,77	5,01	39,5	205,83	0,2	0	29,5	5,1	18,8	136,9	203,5	4,8
		Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	1,5	23,3	131	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
	883	Кисель с витамином С	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00	0,00	0,18	8,20	0,96	6,42	0,28

2 – ая неделя

ПЯТНИЦА

№ п/п	№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак															
	53	Салат из свеклы и зеленого горошка	50	11,56	8,40	30,09	234,73	0,40	4,05	0,01	7,91	73,66	56,78	170,04	5,48
	229	Рыба тушеная в томате с овощами	50	3,94	2,7	1,87	41,39	0,03	1,18	0,76	0,91	17,75	17,7	64,81	0,33
	312	Пюре картофельное	100	2,34	16,71	3,79	174,02	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	11,10	73,32	0,25
		Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	1,5	23,3	131	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
	883	Кисель с витамином С	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00	0,00	0,18	8,20	0,96	6,42	0,28
Обед															
	82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,2	0,05	5,3	23,58	0,00	12,9	1,03	0,1	85,9	10,63	21,75	0,85
	234	Котлета рыбная	80	9,79	9,69	11,96	173,98	0,06	0,65	1,52	1,81	48,12	19,49	129,61	1,45
	682	Рис отварной с маслом сливочным	100/5	5,82	9,74	50,0	203,3	0,39	0,0	0,09	1,0	93,84	76,81	261,39	2,39
		Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	1,5	23,3	131	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
	377	Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	99,08	185,54	18,42

2 – ая неделя

**СУББОТА**

№ п/п	№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
Завтрак															
	215	Омлет натуральный с маслом сливочным	80/5	8,1	13,7	1,7	161,1	0	0,1	160,8	1,4	55,6	9,4	123,7	1,4
	2	Бутерброд с повидлом	30/20	2,4	3,8	28,0	155,6	0	0	29,5	0,7	10,0	1,2	27,8	0,8
	379	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,66	20,54	110,70	0,02	0,108	0	0,06	100,32	11,66	75,0	0,12
Обед															
	220	Суп картофельный с рисовой крупой	250	7,7	5,3	15,7	169,5	0	0,74	0,49	0,04	33,0	2,86	5,65	0,31
	404	Говядина отварная порц.	1/25	15,20	17,38	2,56	225,00	0,03	0,18	0,00	0,00	21,23	23,06	159,35	2,45
	321	Рагу из овощей	150	3,2	8,5	22,9	152,3	9,03	3,9	0,17	0,15	65,4	39,3	31,15	1,64
		Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	1,5	23,3	131	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
	377	Чай с сахаром	200/15	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	99,08	185,54	18,42

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор школы МБОУ СОШ № 9 г. Грязи  
А.О. Соболев



**ПРИМЕРНОЕ**

двухнедельное меню

МБОУ СОШ № 9 г. Грязи

на 2020-2021 учебный год

399058 Липецкая область, г. Грязи, ул. Красная площадь, д. 37