

Согласовано
 Директор МБОУ «СОШ №13»
 г. Альметьевск
 Азизова Г.Н.



**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ «СОШ №13» г. Альметьевска
 ПОСЕЩАЮЩИХ ГРУППЫ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ С СЕНТЯБРЯ ПО ДЕКАБРЬ МЕСЯЦ ГОДА.**

№ Сбор.реп. На прод- но для обуч. Во всех образ.учре ж-Дели 2011.	Наименование блюд	Выхо д, г	Белк и, г	Жир ы, г	Углевод ы, г	Энергетическ ая ценность, ккал	В	1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe	
	Первая неделя															
	1 день															
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и цыплятами	30/250	8,1	14,9	14,3	228,8	0,02	9,27	76,2	1,96	50,42	32,51	118,2	2		
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	83	0,02	4	0	0	14	13	8	2,8		
	Батон	50	3,75	1,5	24,3	126	0,12	0	0	1,25	9,9	38,3	14,8	0,9		
	Итого:		12,85	16,6	58,8	437,8	0,16	13,27	76,2	3,21	74,32	83,81	141	5,7		
	2 день															
112	Суп картофельный с вермишелью и цыплятами	30/250	8,6	13,6	20,7	240,3	0,12	7,07	76	2,26	28,12	30,01	119,9	1,8		
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,084	0,012	15,2	62	0,003	2,8	0	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087		

	Батон	50	3,75	1,5	24,3	126	0,12	0	0	1,25	9,9	38,3	14,8
	Итого:		12,43	15,11	60,2	428,3	0,243	9,87	76	3,524	41,27	69,85	135,54
	3 день												
95	Рассольник Домашний с цыплятами	30/250	8,4	15	15,2	234,8	0,12	11,07	76,2	2,06	49,42	35,21	127,7
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0	18,9	4,8	3,1
	Батон	50	3,75	1,5	24,3	126	0,12	0	0	1,25	9,9	38,3	14,8
	Итого:		12,85	16,8	68,3	493,3	0,24	91,07	76,4	3,31	78,22	78,31	145,6
	4 день												
15	Сыр	15	3,42	4,44	0	54,6	0	0,06	0,06	0,06	125	6	69,6
102	Суп с картофельный с бобовыми и цыплятами	30/250	17,1	18,3	15,3	295,6	0,32	5,37	76,2	7,16	116,6	84,11	260,8
349	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,32	0,01	0,01	28,89	18,27	10
	Батон	50	3,75	1,5	24,3	126	0,12	0	0	1,25	9,9	38,3	14,8
	Итого:		21,85	19,85	67,1	531,6	0,45	5,69	76,21	8,42	155,4	140,7	285,6
	5 день												
88	Щи из свежей капусты с цыплятами	30/250	8,1	14,9	9,9	210,7	0,02	14,37	76,2	1,96	55,92	29,41	111,1
376	Чай с сахаром	15/200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	11,73	22,13
	Батон	50	3,75	1,5	24,3	126	0,12	0	0	1,25	9,9	38,3	14,8
	Итого:		12,38	16,4	43,7	376,7	0,14	14,64	76,2	3,21	79,42	79,44	148,03
	Вторая неделя												
	1 день												
101	Суп картофельный с рисом и цыплятами	30/250	9,3	15,2	29	294,1	0,12	7,27	76,2	2,16	35,72	39,01	145,5
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,084	0,012	15,2	62	0,003	2,8	0	0,014	3,25	1,54	0,84
	Батон	50	3,75	1,5	24,3	126	0,12	0	0	1,25	9,9	38,3	14,8
	Итого:		13,13	16,71	68,5	482,1	0,243	10,07	76,2	3,424	48,87	78,85	161,14
	2 день												
96	Рассольник Ленинградский с цыплятами	30/250	8,4	15,1	16,4	238,8	0,12	6,87	76,2	2,26	39,02	33,31	130,9

	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	83	0,02	4	0	0	14	13	8
	Батон	50	3,75	1,5	24,3	126	0,12	0	0	1,25	9,9	38,3	14,8
	Итого:		13,15	16,8	60,9	447,8	0,26	10,87	76,2	3,51	62,92	84,61	153,7
	3 день												
88	Щи из свежей капусты с цыплятами	30/250	8,1	14,9	9,9	210,7	0,02	14,37	76,2	1,96	55,92	29,41	111,1
349	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,32	0,01	0,01	28,89	18,27	10
	Батон	50	3,75	1,5	24,3	126	0,12	0	0	1,25	9,9	38,3	14,8
	Итого:		12,85	16,45	61,7	446,7	0,15	14,69	76,21	3,22	94,71	85,98	135,9
	4 день												
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и цыплятами	30/250	12,5	18,12	30,2	342	0	18,75	0,4	3,96	98,5	60,62	185,6
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0	18,9	4,8	3,1
	Батон	50	3,75	1,5	24,3	126	0,12	0	0	1,25	9,9	38,3	14,8
	Итого:		16,95	19,92	83,3	600,5	0,12	98,75	0,6	5,21	127,3	103,7	203,5
	5 день												
101	Суп картофельный с гречневой крупой и цыплятами	30/250	9,8	15,6	21,4	269	0,22	5,07	76,2	3,36	35,22	59,97	157,6
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,084	0,012	15,2	62	0,003	2,8	0	0,014	3,25	1,54	0,84
	Батон	50	3,75	1,5	24,3	126	0,12	0	0	1,25	9,9	38,3	14,8
	Итого:		13,63	17,11	60,9	457	0,343	7,87	76,2	4,624	48,37	99,81	173,24
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		142,1	171,8	633	4702	2,349	276,8	686,4	41,66	810,8	905,1	1683,3