

УТВЕРЖДАЮ

**Директор МБОУ Ухоловской средней
школы Рязанской области**

_____**Н.И. Шмаева**

01.09.2021

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01CF34CE002BAC79804746CAA627C0D2CC.
Владелец: Шмаева Надежда Ивановна
Действителен: с 03.09.2020 до 03.12.2021

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПЛАТНЫХ ОБЕДОВ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ
МБОУ УХОЛОВСКОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ
НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Неделя первая Понедельник Обед	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Угле воды (гр)	Энерге тическ ая цен ность к/ка	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
							B ₁	C	A	F	Ca	P	Mg	Fe
71	Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом	60/3	1	1.3	6.5	39.0	0.03	20	-	0.03	25.9	33.7	17,0	0,6
99	Суп картофельный с мясом птицы	250/85	5.8	11.4	22.3,	217	0,05	10.25	-	0.05	58.25	188	31	1,75
302	Каша гречневая с маслом сливочным	230/5	14	8,7	59.9	372	60.73	5.91	-	322.9	-	-	-	-
ТК	Котлета домашняя	80	10.8	8.75	87	157.5	242.13	0.06	0,45	195.7	-	-	-	-
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,32	80,0	0,06	-	-	-	12,0	49,0	18,0	0,9
376	Чай с сахаром	200	0.1	0,03	9.9	35					0.35		5, 0	2.62
ПР	Печенье	60,0	2,96	1,16	20,56	100	0,13	-	сл.	-	20,0	3,0	30,0	1,5
	Итого		36.9	31.78	223.48	1.0005	303.13	36.22	0.45	518.	116.5	273.7	101	7.37
неделя первая Вторник Обед	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Угле воды (гр)	Кало рийнос ть	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
							B ₁	C	A	F	Ca	P	Mg	Fe
ПР	Салат из морской капусты с вареным яйцом	40	8.12	4.66	0.9	515	0.5	16	20	16	40	55	170	16
112	Суп вермишелевый с мясом птицы	250/85	27.9	21.1	34.1	453	0,1	8.3	-	-	30	134	29	1.1
304	Рис отварной с маслом слив.	230/10	3.65	5.37	36.68	209.7	0.03			0.39	1.37	63.95	16.3	0.53
289	Мясо птицы тушеное с овощами	80	24.7	19.1	11.5	319	0.07		0,04		10	210	25	1.5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,32	80,0	0,06	-	-	-	12	49	18	0,9
349	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	17,9	110	сл	12	-	-	18	12	6	0.2
ПР	Печенье сахарное	60	2.96	1.16	20.56	100	0,13	-	сл	-	20	3	30	1.5
	Итого		70.57	51.88	138.96	1338.23	0.89	36.3	20.04	16.39	131.37	526.95	294.3	21.73

Неделя первая Среда Обед	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углев оды (гр)	Кало рийно сть	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
							B ₁	C	A	F	Ca	P	Mg	Fe
ПР	Фасоль консервированная со свежим огурцом	60		17		310	0,012	0.019		6	150	55	100	16
102	Суп гороховый с мясом птицы	250/90	34.3	24.4	49.7	551	0,17	5.19			36.54	0.25	44.46	2.58
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	230/10	4.7	8.1	29.9	219	0,13	0.2	0.15	0,15	182	497	59	3
ТК	Котлета рыбная	70	36	17.4	2.6	311	0,45	2.7	0.05	0.20	40	240	55	0,9
ПР	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	17,32	80	0.06				12	49	18	0,9
349	Компот из сухофруктов	200	1	0.05	17.9	110	сл	12	.		18	12	6	0.2
ПР	Печенье сахарное	40	2.96	1.16	20.56	100	0,13		сл		20	3	30	1.5
	Итого		81.2	68.55	137.98	1681	0,952	20.109	0.2	0.35	458.54	856.25	312.4 6	25.08
Неделя Первая Четверг Обед	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углев оды (гр)	Кало рийно сть	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
							B ₁	C	A	F	Ca	P	Mg	Fe
10	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	100/5	1	5	6.7	76		20			51,6	34	17	1,3
82	Борщ из свежей капусты с мясом птицы	250/95	22.5	28	27.8	484	0,05	7.3		0,06	51.6	103.5	30.8	1.27
ТК	Плов с мясом птицы	200/80	50.8	60.8	52	962	0,2	сл			49.09	220	64.25	2.55
ПР	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	17.32	80	0,06				12	49	18	0.9
376	Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35					0.35		5	2.62
ПР	Сухари	40	2.96	1.6	20.56	100	0.06				10	33	1.5	0.8
	Итого		79.6	95.43	131.28	1.737	0,37	27.3		0,06	174.64	406.5	136.55	9.47

Неделя Первая Пятница Обед	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углев оды (гр)	Кало рийно сть	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
							B ₁	C	A	F	Ca	P	Mg	Fe
ПР	Салат из моркови по-корейски	80	1,3	0.08	10.5	45	0,02	11		0,05	40.7	47.3	47.3	1,53
112	Суп вермишелевый с мясом птицы	250/80	27.9	21.1	34.1	453	0,1	8.3			30	134	29	1.1
312	Картофельное пюре	230/5	4.7	8.1	29.9	219	0,13	0.2	0.15	0.15	182	497	59	3
289	Мясо тушеное с овощами	80	24.7	19.1	11.5	319	0.07		0,04		10	210	25	1.5
ПР	Хлеб черный	40	2,24	0,44	17,32	80,0	0,06				12,0	49,0	18	0,9
376	Чай с сахаром	200	0.1	0,03	9.9	35					0.35		5	2.62
ПР	Сухари	30	2.96	1.6	20.56	100	0,06				10	33	1.5	0.8
	Итого		63.9	50.01	133.78	1.251	0.44	19.5	0.19	0.2	285.05	970.3	184.8	11.45
Неделя вторая Понедельник Обед	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углев оды (гр)	Кало рийно сть	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
							B ₁	C	A	F	Ca	P	Mg	Fe
45	Салат из свежей капусты с луком, растительным маслом	100/5	2	6.78	5.22	44.44		20			51,7	34	17	1,6
112	Суп вермишелевый с мясом птицы	250/90	27.9	21.1	34.1	453	0,1	8.3			30	134	29	1,1
312	Картофельное пюре	230/10	4.7	8.1	29.9	219	0,13	0.2	0.15	0.15	182	497	59	3
ТК	Котлета рыбная	70	36	17.4	2.6	311	0,45	2.7	0.05	0.2	40	240	55	0,9
ПР	Хлеб ржаной	40	2.24	0,44	17.32	80	0.06				12	49	18	0.9
349	Компот из сухофруктов	200	1	0.05	17.9	110	сл	12			18	12	6	0,2
ПР	Печенье сахарное	60	2.96	1.16	20.56	100	0.13		сл		20	3	30	1.5
	Итого		76.8	55.03	127.6	1.317.44	0,87	43.2	0.2	0,35	353.7	969	214	9.2

Неделя вторая Вторник Обед	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Угле воды (гр)	Кало рийно сть	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
							B ₁	C	A	F	Ca	P	Mg	Fe
ПР	Икра кабачковая, свежий помидор	75						0,15	0.02	0.4	16	12	20	0.4
88	Щи из свежей капусты с мясом птицы	250/85	26.8	25.1	22.6	431	0,08	22		0.05	51	95	24.38	0.75
309	Рожки отварные с маслом сливочным	230/5	8.4	6.4	51	301	0.09			0.03	202.4	52.96	27.6	1.39
243	Сарделька отварная	70	10.1	21.3	0.86	234	237	20		215				
ПР	Хлеб черный	40	2,24	0,44	17,32	80	0,06				12	49	18	0,9
349	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	17,9	110	сл.	12			18	12	6	0,2
ПР	Вафли	50	8.2	10.8	53.1	425	0,04				10	0.6	2	33
	Итого		56.74	64.09	162.78	1.581	237.27	54.15	0.02	215.08	309.4	221.5	97.98	36.64
Неделя вторая Среда Обед	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Угле воды (гр)	Кало рийно сть	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
							B ₁	C	A	F	Ca	P	Mg	Fe
ПР	Салат из моркови по-корейски	50	1	5	6,7	76		20			51.6	34	17	1.3
102	Суп гороховый с мясом птицы	250/90	34.3	24.4	49.7	551	0,17	5.19			36.54	0.25	44.46	2.58
321	Капуста тушеная	230	4.7	8.1	19.9	171	11.5	89.04			88.18	40.5	30.77	2.03
243	Сарделька отварная	80	10,1	21.3	0.86	234	118	10		107.51				
ПР	Хлеб черный	40	2,24	0,44	17,32	80	0,06				12	49	18	0,9
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35					0,35		5	2,62
ПР	Вафли	60,0	8.2	10.8	53.1	525	0,04				10	0.6	2	33
	Итого		60.64	70.07	157.48	1.572	130.27	124.23		107.51	198.67	124.35	117.2	42.43

Неделя вторая Четверг Обед	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Угле воды (гр)	Кало рийно сть	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
							B ₁	C	A	F	Ca	P	Mg	Fe
45	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100/5	2.2	4.5	10.5	91		20			51.7	34	17	1.6
88	Щи из свежей капусты с мясом птицы	250/75	26,8	25,1	22,6	431	0,08	22		0,05	51	95	24,38	0,75
312	Картофельное пюре	230/5	4.7	8.1	29.9	219	0,13	0.2	0.15	0,15	182	497	59	3
ТК	Котлета домашняя	70	10.8	8.75	8.7	157.5	0.12	0.45	0,05	0.14	53.98	198.27	49.7	2.22
ПР	Хлеб черный	40	2,24	0,44	17,32	80	0,06				12	49	18	0,9
376	Чай с сахаром	200	0.1	0,03	9.9	35	.				0.35		5	2.62
ПР	Пряник сливочный	40	4.4	2.9	77.1	333	0,06				10	33	13	0.6
	Итого		51.24	49.82	176.02	1346.05	0.45	42.65	0,2	0.34	361.03	906.27	186.08	11.69
Неделя вторая Пятница Обед	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Угле воды (гр)	Кало рийно сть	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
							B ₁	C	A	F	Ca	P	Mg	Fe
71	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100/5	1,3	2.3	7.3	55	0,03	26		0,03	34.3	46.9	21.27	1.43
112	Суп рисовый с мясом птицы	250/90	3.2	3	22.6	134	0,11	0.75	сл		33.69	264	33.69	2
307	Рожки отварные с маслом сливочным	230/5	8.4	6.4	51	301	0,09			0,03	202.4	52.16	27.6	1.39
243	Сосиска отварная	70	10.1	21.3	0.86	234	237	20		215.02				
ПР	Хлеб черный	40	2,24	0,44	17,32	80	0,06				12	49	18	0,9
349	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	17.9	110	сл	12			18	12	6.0	0.2
ПР	Вафли	60	8.2	10.8	53.1	425	0,04				10	0.6	2	33
	Итого		34.44	44.29	170.08	1.339	237.33	58.75		215.08	310.39	424.66	108.56	38.92