

Утверждаю: директор
МКОУ "Ургубамахинская СОШ"
_____ А.Г. Исаев
" ____ " _____ 2022г.

Двухнедельное меню

Понедельник							Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении											
гречка с говядиной							Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					
№п/п	Наименование продукта	масса, г	белки,г	жиры, г	углеводы,г	энерг. цен. ккал	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В1	В2	РР	С
1	Гречка	200	52	4	114	224	202	1344	166	0	588	31,8	0,06	0	1	0,42	3,6	0
2	Мясо говядина	80	15,4	4,9	0,12	152	36	189	5,4	12,6	118,8	1,56	0	0	0,036	0,09	1,68	0
3	Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	575	185	37	65	218	2,8	0	0	0,21	0,12	2,81	0
4	Масло сливоч.	10	0,01	7,3	0,7	300	8,1	2,6	2,4	0,3	2	0,02	0,03	0,04	0,001	0,001	0,011	0
5	Яблоко	100	1,5	0,2	21,8	96	31	348	8	42	28	0,6	0,12	0	0,04	0,05	0,6	10
							0	0	36	0	26	0,6	0,1	0	0,08	0,04	0,44	80
	ИТОГО	490	77,01	17,4	185,42	1014	852,1	2068,6	254,8	119,9	980,8	37,38	0,31	0,04	1,367	0,721	9,141	90

Вторник							Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении											
Суп гороховый							Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					
№п/п	Наименование продукта	масса, г	белки,г	жиры, г	углеводы,г	энерг. цен. ккал	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В1	В2	РР	С
1	Горох	100	14	2	128	232	178	404	132	192	656	5,2	0	0	1,04	0,24	7,64	0
2	Мясо	80	9,6	8,4	0	114	66	116,4	9,6	16,2	136,8	1,8	0	0,042	0,042	0,09	2,22	0
3	Масло сливоч.	10	0,01	7,3	0,7	300	8,1	2,6	2,4	0,3	2	0,02	0,03	0,04	0,001	0,001	0,011	0
4	картофель	50	0,1	0	20	84	0,00164	0,0496	0,0099	0,0088	0,0165	0,00164	0,000001	0	0,0000014	0,00002	0,00016	0
5	Макароны	50	2,4	4,7	13,8	110	0,2	0,6	0,4	0	0	0,06	0	0	0	0	0	0
6	Банан	100	1,5	0,2	21,8	96	31	348	8	42	28	0,6	0,12	0	0,04	0,05	0,6	10
7	Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	575	185	37	65	218	2,8	0	0	0,21	0,12	2,81	0
	ИТОГО	490	35,71	23,6	233,1	1178	858,3016	1056,65	189,4099	315,5088	1040,817	10,48164	0,150001	0,082	1,333001	0,501	13,281	10

среда							Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении											
Макароны с фаршем							Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					
№п/п	Наименование продукта	масса, г	белки,г	жиры, г	углеводы,г	энерг. цен. ккал	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В1	В2	РР	С
1	Макароны	200	7	0,8	47	224	20	248	36	32	174	2,4	0	0	0,34	0,16	2,42	0
2	Мясо говядина	80	15,4	04.сен	0,12	152	8,1	2,6	2,4	0,3	2	0,06	0	0	0,036	0,09	1,68	0
3	Масло сливоч.	10	0,01	7,3	0,7	300	31	348	8	42	28	0,6	0,03	0,04	0,001	0,001	0,011	0
4	Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	575	185	37	65	218	2,8	0	0	0,21	0,12	2,81	0
5	Сок фруктовый	200	0,2	0	20	82	0	0	36	0	26	0,6	0,1	0	0,08	0,04	0,44	80
	ИТОГО	590	30,71	44087,1	116,62	1000	634,1	783,6	119,4	139,3	448	6,46	0,13	0,04	0,667	0,411	7,361	80

четверг							Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении											
Плов с куриным мясом							Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					
№п/п	Наименование продукта	масса, г	белки,г	жиры, г	углеводы,г	энерг. цен. ккал	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В1	В2	РР	С
1	Рис	200	14	2	128	232	178	404	132	192	656	5,2	0	0	1,04	0,24	7,64	0
2	Мясо куриное	100	9,6	8,4	0	114	66	116,4	9,6	16,2	136,8	1,8	0	0,042	0,042	0,09	2,22	0
3	Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	575	185	37	65	218	2,8	0	0	0,21	0,12	2,81	0
4	Масло сливоч	10	0,01	7,3	0,7	300	8,1	2,6	2,4	0,3	2	0,02	0,03	0,04	0,001	0,001	0,011	0
5	Чай	0,002	0,1	0	0	2,8	0,00164	0,0496	0,0099	0,0088	0,0165	0,00164	0,000001	0	0,0000014	0,00002	0,00016	0
6	Йогурт	100	2,4	4,7	13,8	110	50	150	124	15	95	0,1	0	0,01	0,03	0,15	0,15	0,6
7	Печенье	40	3,8	9,8	33	230	1,8	4,5	1	0,65	3,45	0,05	0	0	0,004	0,004	0,035	0
	ИТОГО	550,002	38,01	33,2	224,3	1230,8	878,9016	862,5496	306,0099	289,1588	1111,267	9,97164	0,030001	0,092	1,327001	0,605	12,866	0,6

пятница							Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении											
Картофельное пюре с мясом							Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					
№п/п	Наименование продукта	масса, г	белки,г	жиры, г	углеводы,г	энерг. цен. ккал	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В1	В2	РР	С
1	Картофель	250	0,4	0,8	32,2	152	56	1136	20	46	116	1,8	0,04	0	0,24	0,1	1,8	40
2	Мясо говяжье	80	15,4	4,9	0,12	152	36	189	5,4	12,6	118,8	1,56	0	0	0,036	0,09	1,68	0
3	Масло сливоч	10	0,01	7,3	0,7	300	8,1	2,6	2,4	0,3	2	0,02	0,03	0,04	0,001	0,001	0,011	0
4	Сок фруктовый	200	0,2	0	20	82	0	0	36	0	26	0,6	0,1	0	0,08	0,04	0,44	80
5	Хлеб	100	81	1	48,8	242	575	185	37	65	218	2,8	0	0	0,21	0,12	2,81	0
	ИТОГО	640	97,01	9,1	101,82	928	675,1	1512,6	100,8	123,9	480,8	6,78	0,17	0,04	0,567	0,351	6,741	120

суббота							Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении											
Суп молочный							Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					
№п/п	Наименование продукта	масса, г	белки,г	жиры, г	углеводы,г	энерг. цен. ккал	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В1	В2	РР	С
1	Рис	100	14	2	128	232	178	404	132	192	656	5,2	0	0	1,04	0,24	7,64	0
2	Молоко	100	5,6	5	9,4	104	100	292	242	28	182	0,2	0,02	0,04	0,06	0,26	0,2	2
3	Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	575	185	37	65	218	2,8	0	0	0,21	0,12	2,81	0
4	Масло сливоч	10	0,01	7,3	0,7	300	8,1	2,6	2,4	0,3	2	0,02	0,03	0,04	0,001	0,001	0,011	0
5	Какао	5	5	3,5	6,4	75	0,35	120,15	0,9	4,5	38,55	0,585	0	0	0,005	0,015	0,09	0
6	Йогурт	100	2,4	4,7	13,8	110	50	150	124	15	95	0,1	0	0,01	0,03	0,15	0,15	0,6
7	Банан	100	1,5	0,2	21,8	96	31	348	8	42	28	0,6	0,12	0	0,04	0,05	0,6	10
8	Печенье	60	3,8	9,8	33	230	1,8	4,5	1	0,65	3,45	0,05	0	0	0,004	0,004	0,035	0
9	Картофель	75	0,2	0,4	16,1	76	28	568	10	23	58	0,9	0,02	0	0,12	0,05	0,9	20
	ИТОГО	650	40,41	33,5	261,9	1389	944,25	1506,25	547,3	347,45	1223	9,555	0,17	0,09	1,39	0,84	11,536	12,6

Понедельник							Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении											
гречка с говядиной							Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					
№п/п	Наименование продукта	масса, г	белки,г	жиры, г	углеводы,г	энерг. цен. ккал	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В1	В2	РР	С
1	Гречка	200	52	4	114	224	202	1344	166	0	588	31,8	0,06	0	1	0,42	3,6	0
2	Мясо говядина	80	15,4	4,9	0,12	152	36	189	5,4	12,6	118,8	1,56	0	0	0,036	0,09	1,68	0
3	Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	575	185	37	65	218	2,8	0	0	0,21	0,12	2,81	0
4	Масло сливоч.	10	0,01	7,3	0,7	300	8,1	2,6	2,4	0,3	2	0,02	0,03	0,04	0,001	0,001	0,011	0
5	Яблоко	100	1,5	0,2	21,8	96	31	348	8	42	28	0,6	0,12	0	0,04	0,05	0,6	10
							0	0	36	0	26	0,6	0,1	0	0,08	0,04	0,44	80
	ИТОГО	490	77,01	17,4	185,42	1014	852,1	2068,6	254,8	119,9	980,8	37,38	0,31	0,04	1,367	0,721	9,141	90

Вторник							Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении											
Суп гороховый							Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					
№п/п	Наименование продукта	масса, г	белки,г	жиры, г	углеводы,г	энерг. цен. ккал	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В1	В2	РР	С
1	Горох	100	14	2	128	232	178	404	132	192	656	5,2	0	0	1,04	0,24	7,64	0
2	Мясо	80	9,6	8,4	0	114	66	116,4	9,6	16,2	136,8	1,8	0	0,042	0,042	0,09	2,22	0
3	Масло сливоч.	10	0,01	7,3	0,7	300	8,1	2,6	2,4	0,3	2	0,02	0,03	0,04	0,001	0,001	0,011	0
4	картофель	50	0,1	0	20	84	0,00164	0,0496	0,0099	0,0088	0,0165	0,00164	0,000001	0	0,0000014	0,00002	0,00016	0
5	Макароны	50	2,4	4,7	13,8	110	0,2	0,6	0,4	0	0	0,06	0	0	0	0	0	0
6	Банан	100	1,5	0,2	21,8	96	31	348	8	42	28	0,6	0,12	0	0,04	0,05	0,6	10
7	Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	575	185	37	65	218	2,8	0	0	0,21	0,12	2,81	0
	ИТОГО	490	35,71	23,6	233,1	1178	858,3016	1056,65	189,4099	315,5088	1040,817	10,48164	0,150001	0,082	1,333001	0,501	13,281	10
	ИТОГО	980	71,42	47,2	466,2	2356	1716,603	2113,299	378,8198	631,0176	2081,633	20,96328	0,300002	0,164	2,666003	1,002	26,562	20

среда							Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении											
Макароны с фаршем							Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					
№п/п	Наименование продукта	масса, г	белки,г	жиры, г	углеводы,г	энерг. цен. ккал	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В1	В2	РР	С
1	Макароны	200	7	0,8	47	224	20	248	36	32	174	2,4	0	0	0,34	0,16	2,42	0
2	Мясо говядина	80	15,4	04.сен	0,12	152	8,1	2,6	2,4	0,3	2	0,06	0	0	0,036	0,09	1,68	0
3	Масло сливоч.	10	0,01	7,3	0,7	300	31	348	8	42	28	0,6	0,03	0,04	0,001	0,001	0,011	0
4	Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	575	185	37	65	218	2,8	0	0	0,21	0,12	2,81	0
5	Сок фруктовый	200	0,2	0	20	82	0	0	36	0	26	0,6	0,1	0	0,08	0,04	0,44	80
	ИТОГО	590	30,71	44087,1	116,62	1000	634,1	783,6	119,4	139,3	448	6,46	0,13	0,04	0,667	0,411	7,361	80

четверг							Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении											
Плов с куриным мясом							Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					
№п/п	Наименование продукта	масса, г	белки,г	жиры, г	углеводы,г	энерг. цен. ккал	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В1	В2	РР	С
1	Рис	200	14	2	128	232	178	404	132	192	656	5,2	0	0	1,04	0,24	7,64	0
2	Мясо куриное	100	9,6	8,4	0	114	66	116,4	9,6	16,2	136,8	1,8	0	0,042	0,042	0,09	2,22	0
3	Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	575	185	37	65	218	2,8	0	0	0,21	0,12	2,81	0
4	Масло сливоч	10	0,01	7,3	0,7	300	8,1	2,6	2,4	0,3	2	0,02	0,03	0,04	0,001	0,001	0,011	0
5	Чай	0,002	0,1	0	0	2,8	0,00164	0,0496	0,0099	0,0088	0,0165	0,00164	0,000001	0	0,0000014	0,00002	0,00016	0
6	Йогурт	100	2,4	4,7	13,8	110	50	150	124	15	95	0,1	0	0,01	0,03	0,15	0,15	0,6
7	Печенье	40	3,8	9,8	33	230	1,8	4,5	1	0,65	3,45	0,05	0	0	0,004	0,004	0,035	0
	ИТОГО	550,002	38,01	33,2	224,3	1230,8	878,9016	862,5496	306,0099	289,1588	1111,267	9,97164	0,030001	0,092	1,327001	0,605	12,866	0,6

пятница							Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении											
Картофельное пюре с мясом							Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					
№п/п	Наименование продукта	масса, г	белки,г	жиры, г	углеводы,г	энерг. цен. ккал	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В1	В2	РР	С
1	Картофель	250	0,4	0,8	32,2	152	56	1136	20	46	116	1,8	0,04	0	0,24	0,1	1,8	40
2	Мясо говяжье	80	15,4	4,9	0,12	152	36	189	5,4	12,6	118,8	1,56	0	0	0,036	0,09	1,68	0
3	Масло сливоч	10	0,01	7,3	0,7	300	8,1	2,6	2,4	0,3	2	0,02	0,03	0,04	0,001	0,001	0,011	0
4	Сок фруктовый	200	0,2	0	20	82	0	0	36	0	26	0,6	0,1	0	0,08	0,04	0,44	80
5	Хлеб	100	81	1	48,8	242	575	185	37	65	218	2,8	0	0	0,21	0,12	2,81	0
	ИТОГО	640	97,01	9,1	101,82	928	675,1	1512,6	100,8	123,9	480,8	6,78	0,17	0,04	0,567	0,351	6,741	120

суббота							Химический состав и энергетическая ценность в заданном значении											
Суп молочный							Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					
№п/п	Наименование продукта	масса, г	белки,г	жиры, г	углеводы,г	энерг. цен. ккал	Натрий	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Каротин	А	В1	В2	РР	С
1	Рис	100	14	2	128	232	178	404	132	192	656	5,2	0	0	1,04	0,24	7,64	0
2	Молоко	100	5,6	5	9,4	104	100	292	242	28	182	0,2	0,02	0,04	0,06	0,26	0,2	2
3	Хлеб	100	8,1	1	48,8	242	575	185	37	65	218	2,8	0	0	0,21	0,12	2,81	0
4	Масло сливоч	10	0,01	7,3	0,7	300	8,1	2,6	2,4	0,3	2	0,02	0,03	0,04	0,001	0,001	0,011	0
5	Какао	5	5	3,5	6,4	75	0,35	120,15	0,9	4,5	38,55	0,585	0	0	0,005	0,015	0,09	0
6	Йогурт	100	2,4	4,7	13,8	110	50	150	124	15	95	0,1	0	0,01	0,03	0,15	0,15	0,6
7	Банан	100	1,5	0,2	21,8	96	31	348	8	42	28	0,6	0,12	0	0,04	0,05	0,6	10
8	Печенье	60	3,8	9,8	33	230	1,8	4,5	1	0,65	3,45	0,05	0	0	0,004	0,004	0,035	0
9	Картофель	75	0,2	0,4	16,1	76	28	568	10	23	58	0,9	0,02	0	0,12	0,05	0,9	20
	ИТОГО	650	40,41	33,5	261,9	1389	944,25	1506,25	547,3	347,45	1223	9,555	0,17	0,09	1,39	0,84	11,536	12,6