

Примерное меню МБОУ «Енхорская СОШ».



День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория : 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергоценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	Суп картофельный	250	2,17892	2,54762	16,38	97,4	0	0,133	0,081	21,91	16,92	28,76	70,2	1,08				
1	Биточки мясные	100	9,85	12,755	11,361	209,126336	0	1,891	0,1	0	14,22	19,01	131	2,049				
2	Макаронные изделия отв.	180	4,4	3,9321	27,33	187,54	0	0,087	0,02	0	15,2	8,478	45,6	0,858				
3	Чай с лимоном	200	0,224	0,0517	13,768	56,4353	0	0,004	0,011	2,9	8,2	9,78	5,24	0,907				
4	Хлеб	40	2,792	0,283	18,55	87,92	0,042	0,011	0,317	5,268	3,924	21,72	0,3	0				
5	Печенье	75	20,8	1,04	8,04	103	0	0	0		0	0	0	0				
	Итого		40,2450	21,038	95,429	741,421636	0,042	2,126	0,529	30,078	58,464	87,748	252,34	4,894				

Примерное меню МБОУ «Енхорская СОШ».

Утверждено  
  
 директор  
 Мухомова Т.В./

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория : 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергоценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	Суп гороховый	250	9,116	8,7079	43,467	136,7	18.86	3.098	1.229	11.62	202.9	175.3	409	7.504			
2	Тфтели	100	10.89	15.31	13.151	234.6	0	0.075	0.094	3.86	21.13	20.46	129	1.9			
3	Картофельное пюре	180	3.064	4.4345	20.048	132.3	25.5	0.163	0.13	25.94	41.1	96.21	32.7	1.187			
4	Чай с молоком	200	1.551	1.4529	2.1749	27.97952	10	0,021	0,085	0,75	64.95	11.4	53.2	0.87			
5	Хлеб	40	2.792	0.283	18.55	87.92	0.042	0.011	0.317	5.268	3.924	21.72	0.30	0			
6	Вафли	50	3,45	12,75	27,15	245,5	0	0	0		0	0	0	0			
	Итого		30.863	42.9383	124.5409	865	54.402	3.368	1.855	47.438	334.004	325.09	624.2	11.461			

Примерное меню МБОУ «Енхорская СОШ».



День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория : 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергоценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	Рассольник	250	2.308	5.0619	15.921	118.5	0	0.112	0.072	18.1	17.7	27.35	73.8	1.034				
2	Гречка отв.	180	8.212	5.3533	35.915	224.69	21	0.297	0.144	0	15.06	138	207	4.634				
3	Котлеты мясные	100	9.85	12.755	11.361	209.126336	0	1.891	0.1	0	14.22	19.01	131	2.049				
4	Компот из сухофруктов	200	0,57	0,0799	24,092	99.36	0	0.009	0.022	0.85	23.35	15.15	19.9	0.745				
5	Хлеб	40	2.792	0.283	18.55	87.92	0.042	0.011	0.317	5.268	3.924	21.72	0.3	0				
6	Ватрушка с творогом	60	4.37	7.07	36.8	228.2	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Итого		28.102	30.6031	142.639	967.796336	21.042	114.208	0.655	24.218	74.254	221.23	432	8.462				

Примерное меню МБОУ «Енхорская СОШ».

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория : 12 лет и старше

Утверждено:  Директор  
Миндеева Т.В./

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергоценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	борщ	250	4.119	4.7894	27.407	169.2	0	0.098	0.064	19.97	38.05	28.25	71.3	1.404		
2	Рис отварной	180	3.604	4.7817	36.443	203.32	27.00	0.044	0.03	0	5.94	27	83	0.554		
3	Чай	200	0.224	0.0517	13.768	56.4353	0.00	0.004	0.011	2.9	8.2	9.78	5.24	0.907		
4	Хлеб	40	2.792	0.283	18.55	87.92	0.042	0.011	0.317	5.268	3.924	21.72	0.3	0		
5	сосиска	100	12	19.1	8	220	0.18	0	0	0	7	150	17	1.8		
6	пряники	50	2.79	2.87	36.29	175.5	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого		25.529	31.8758	140.458	882.3753	27.222	0.157	0.422	28.138	63.114	236.75	176.84	4.665		

Примерное меню МБОУ «Енхорская СОШ».



Утверждено: \_\_\_\_\_  
 М. В. Муркузева Т. В. /  
 Директор

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория : 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергоценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Суп картофельный	250	2.17892	2.5762	16.38	97.4	0	0.133	0.081	21.91	16.92	28.76	70.2	1.08		
2	Каша перловая отв.	180	4.32	4.0788	29.558	172.2	21	0.059	0.035	0	19.67	19.38	158	0.883		
3	Чай с молоком	200	1.551	1.4529	2.1749	27.97952	10	0.021	0.085	0.75	64.95	11.4	53.2	0.875		
4	Биточки мясные	100	9.85	12.755	11.361	209.126336	0	1.891	0.1	0	14.22	19.01	131	2.049		
5	Печенье	75	20.8	1.04	8.04	103	0	0	0	0	0	0	0	0		
6	Хлеб	40	2.792	0.283	18.55	87.92	0.042	0.011	0.317	5.268	3.924	21.72	0.3	0		
	Итого		38.49192	22.1859	86.0639	697.625856	31.042	2.115	0.618	27.928	119.684	100.27	412.7	4.882		

Примерное меню МБОУ «Енхорская СОШ».

День: понедельник

Неделя: вторник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория : 12 лет и старше



Утверждено: *Т. М. Мухоморова* Директор  
Мухоморова Т.В./

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергоценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	Суп гороховый	250	9.116	8.7079	43.467	136.7	18.86	3.098	1.229	11.62	202.9	175.3	409	7.504			
2	тефтели	100	10.89	15.31	13.151	234.6	0	0.075	0.094	3.86	21.13	20.46	129	1.9			
3	Картофельное пюре	180	3.064	4.4345	20.048	132.3	25.5	0.163	0.13	25.94	41.1	96.21	32.7	1.187			
	Чай с молоком	200	1.551	1.4529	2.1749	27.97952	10	0.021	0.085	0.75	64.95	11.4	53.2	0.87			
	Хлеб	40	2.792	0.283	18.55	87.92	0.042	0.011	0.317	5.268	3.924	21.72	0.3	0			
	Вафли	50	3,45	12,75	27,15	245,5	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого		30.863	43	124.5409	865.0	54.402	3.368	1.855	47.438	334.004	325.09	624.2	11.461			

Примерное меню МБОУ «Енхорская СОШ».

Утверждено:  Директор  
Мухова Т. В./



День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория : 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергоценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe		
1	Щи из свежей капусты	250	1.754	4.5716	8.31	81.39	0	0.065	0.053	30.9	33.2	21.1	45.7	0.766						
2	Гречка отварная	180	8.212	5.3533	35.915	224.69	21	0.297	0.144	0	15.06	138	207	4.634						
3	Котлеты мясные	100	9.85	12.755	11.361	209.126336	0	1.891	0.1	0	14.22	19.09	131	2.049						
2	Компот из сухофруктов	200	0.57	0.0799	24.092	99.36	0	0.009	0.022	0.85	23.35	15.15	19.9	0.745						
4	Хлеб	40	2.792	0.283	18.55	87.95	0.042	0.011	0.317	5.268	3.924	21.72	0.3	0						
5	Вагрушка с творогом	60	4.37	7.07	36.8	228.2	0	0	0	0	0	0	0	0						
	Итого		27.548	30.1128	135.028	930.686336	21.042	2.273	0.636	37.018	89.754	214.98	403.9	8.194						

Примерное меню МБОУ «Енхорская СОШ».

Утверждено:  Директор  
Минсеева Т. В./

День: среда  
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория : 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергоценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	Суп картофельный с макаронными издел.	250	1.418	0.8983	7.3414	109.9	0	0.118	0.066	16.5	16.12	24.11	63.7	0.992					
2	Плов	180	14.14	11.70	13.97	214.34	0.15	0.76	0.55	1.88	22.61	205.26	36.88	2.33					
2	Чай с лимоном	200	0.224	0.0517	13.768	56.4353	0	0.004	0.011	2.9	8.2	9.78	5.24	0.907					
4	Хлеб	40	2.792	0.283	18.55	87.92	0.042	0.011	0.317	5.268	3.924	21.72	0.3	0					
5	Пряники	50	2.79	2.87	36.29	175.5	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Итого		19.946	15.803	89.9194	644.0953	0.192	0.893	0.944	26.548	50.854	260.87	106.12	4.229					



Примерное меню МБОУ «Енхорская СОШ».

Утверждено:   
 Мухоморова Т. В. /  
 Директор



День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория : 1-4 классы

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергоценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	Борщ	250	4.119	4.7894	27.407	169.2	0	0.098	0.064	19.97	38.05	28.25	71.3	1.404		
2	Каша перловая	180	4.32	4.0788	29.558	172.2	21	0.059	0.035	0	19.67	19.38	158	0.883		
3	Сосиски	100	12	19.1	8	220	0.18	0	0	0	7	150	17	1.8		
4	Чай с молоком	200	1.551	1.4529	2.1749	27.97952	10	0.021	0.085	0.75	64.95	11.4	53.2	0.87		
5	Хлеб	40	2.792	0.283	18.55	87.92	0.042	0.011	0.317	5.268	3.924	21.72	0.3	0		
5	Печенье	75	20,8	1,04	8,04	103	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого		45.582	30.7441	93.7299	780.29952	31.222	0.189	0.2157	25.988	133.594	230.75	299.8	4.957		

Примерное меню МБОУ «Енхорская СОШ».

Утверждено:  Директор  
Мухомедова Г.В./



День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория : 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергоценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Рассольник	250	2.308	5.0619	15.921	118.5	0	0.112	0.072	18.1	17.7	27.35	73.8	1.034		
2	Макароны отварные	180	4.4	3.9321	27.33	187.54	0	0.087	0.02	0	15.2	8.478	45.6	0.858		
3	Биточки мясные	100	9.85	12.755	11.361	209.126336	0	1.891	0.1	0	14.22	19.01	131	2.049		
4	Компот из сухофруктов	200	0.57	0.0799	24.092	99.36	0	0.009	0.022	0.85	23.35	15.15	19.9	0.745		
4	Хлеб	40	2.792	0.283	18.55	87.92	0.042	0.011	0.317	5.268	3.924	21.72	0.3	0		
5	Вафли	50	3,45	12,75	27,15	245,5	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого		23.37	34.8619	124.404	947.94	0.042	2.11	0.531	24.218	74.394	91.708	270.6	4.686		