

Директор учреждения



*[Handwritten signature]*

«Утверждено»  
Ионов П.В.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная школа с. Грунин Ворголд»

Становлянского муниципального района Липецкой области

## Примерное двухнедельное меню

(обеда)

на 2023-2024 учебный год

№ реп.	Наименование блюда	Выход (г)		Белки (г)	Жиры (г)	Углеб. олы (г)	Эн. Ц (калл)	Витамины					Минеральные вещества					
		7-11 лет	11 лет и старше					A (мкг)	B1 (мг)	C (мг)	E (мг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)			
1 день	Обед	100	100	4,14	8,02	10,95	198,93	0,37	0,14	18,95	4,63	52,23	41,81	112,28	1,75			
	Икра кабачковая	200	250	1,6/	0,13/0,	4,4/5,43	152,8/	-	0,032/	0,97/	0,14/	37,18/	9,41/	41,4/5	1,08/			
	Суп гороховый	200	250	2,01	16		191		0,04	1,21	0,35	46,47	11,76	1,75	1,35			
208	Макароны	150	200	5,34/	6,96/	31,45/	203/	0,08/	0,14			14,63/	16,25	241,17	5,10			
	Гуляш и говядины	80	100	17,43	11,42	50,96	338,36	5,84	6,36	25,61	-	20,40	25,6	-	1,2			
	Корфейный напиток	200	200	0,54	-	27,85	107,7	-	-	21	5,45	61	25,6	217,0	1,74			
	Хлеб ржаной	50	50	13,78	12,64	60,11	124	0,15	0,17	-		215,99	42,91	217,0				
				<b>42,83/</b>	<b>39,39/</b>	<b>141,86</b>	<b>948,74/</b>											
				<b>45,86</b>	<b>43,88</b>	<b>162,4</b>	<b>1122,3</b>											
2 день	Обед																	
	Винегрет	100	100	4,14	8,02	10,95	198,93	0,37	0,14	18,95	4,63	52,23	41,81	112,28	1,75			
	Суп картофельный рыбный	200	250	6,64/8,3	4,88/	17,86/	192,4/	-	0,18/	4,65/	1,94/	30,46/	28,24/	69,74/	1,62/			
208	Плов	200	200	17,51/	13,3/	29,46/	214,34/	0,55/	0,15/	0,67/0,	1,88/2,	22,61/	36,88/4	205,26	2,33/3			
	Кофейный напиток	200	200	1	0	18,2	72,25				5,45							
	Хлеб ржаной	50	50	13,78	12,64	60,11	124	0,15	0,17	-		215,99	42,91	217,0	1,74			
				<b>43,07/</b>	<b>38,84/</b>	<b>136,58/</b>	<b>801,92/</b>											
601	Плов	200	200	23,35	17,7	39,28	285,79	0,73	0,2	89	5	30,15	9,17	273,6	11			



	Хлеб ржаной	50	50	13.78	12.64	60.11	107.7	-	0.15	0.17	21	-	27.03	61	25.6	217.0	1.32
				36,08/	38,15/	158,71/	757,93/						215,99	42,91		1,2	0,86
6 день	Обед			39,99	43,64	182,6	923,06									217,0	1,74
53	Икра кабачковая	100	100	1.42	6.4	14.6	187.24	0.27	0.27	18.95	5.81	74.81	42.79	121.45	3.4		
187	Суп гороховый	200	250	0.32/	0.056	2.4/	142.56/	-	0.008/	3.04/	0.032/	24.06/	4.07/	10.95/	0.3		
				0.40	/0,07	3,02	178,2	0,01	0,01	3,80	0,04	30,07	5,88	13,69	/0,1		
	Макаронны отварные	150	200	8.76/	9.76/	38.28	244.8/	3.64/	-	-	0.35	59.37/					4/4
				11.01	12.96	/49,23	313,4	4,84				63,67					
536	Котлеты говяжьи на пару	50	50	3.49	10	19.88	247.15	0.04	0.81	0.81	27.03	63.67					0.86
	Кофейный напиток	200	200	3.05/	3.36/	4.2/5.6	168/224	0.05/	0.89/	0.89/	14.1/						0.33
				4.06	4.48			0.06	0.06	1.19	18.82						0.44
	Хлеб ржаной	50	50	13.78	12.64	60.11	124	0.15	0.17	-	5.45	215.99	42.91	217.0	1.74		
				30,82/	42,216	139,47/	1113,75/										
				34,16	/46,55	152,44	1273,99										
7 день	Обед																
	Винегрет	100	100	4.14	8.02	10.95	198.93	0.37	0.14	18.95	4.63	52.23	41.81	112.28	1.75		
197	Суп полевой	200	250	2.0/2.5	5.0/	16.23/	172/	-	0.1/	7.54/	2.96/	25/	26.4/	63.3/	0.93/		
					6.25	20.29	202.5	0.12	0.12	9.42	3.7	31.25	33.0	79.12	1.16		
486	Плов	200	200	7.88	10.6	2.4	184.8	1.52	0.054	1.026		69.912		129.61	0.66		
943	Кофейный напиток	200	200	0.13	0.01	1.81	60.15					61	25.6		1.2		
	Хлеб ржаной	50	50	13.78	12.64	60.11	124	0.15	0.17	-	5.45	215.99	42.91	217.0	1.74		
				40,68/	46,6/	98,66/	904,04/										
				45,43	51,28	105,1	989,26										
8 день	Обед																
53	Огуцы солёные	100	100	1.42	6.4	14.6	187.24	0.27	0.27	18.95	5.81	74.81	42.79	121.45	3.48		
208	Суп картофельный с вермишелью	200	250	1.6/	0.13/0.	4.4/5.43	152.8/	-	0.032/	0.97/	0.14/	37.18/	9.41/	41.4/5	1.08/		
				2.01	16		191	0.04	0.04	1.21	0.35	46.47	11.76	1.75	1.35		
152	Печень по-строгановски	80	100	6.97/	5.49/	1.77/	84/	9.60/	0.02/	0.32/	0.31/	15.48/	14.42/	65.83/	0.61/		



Пронумеровано, прошнуровано и  
скреплено печатью

*В шеемь / шеемь*

Директор школы

*П. В. Попов*  
П. В. Попов

