** государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Новое Усманово муниципального района Камышлинский Самарской области
446973 Самарская область Камышлинский район с. Новое Усманово, ул. Интернациональная, 22
Телефон 88466435133**

Ежедневное меню

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День: понедельник **9 ноября** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: осенне-зимний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: до 11 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сборник рецептов | наименование блюда | Код блюда | Выход блюда (гр.) | пищевые вещества | Эн.ц. ккал. | витамины, мг | минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2011 | Макароны отварные | № 13 | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0 | 21 | 0,13 | 4,86 | 37,2 | 21,12 | 1,11 |
| 2011 | Сосиски отварные | № 16 | 80 | 8,32 | 16 | 16,96 | 179,2 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 19,2 | 127 | 16 | 1,44 |
|
| 2004 | Салат из капусты и моркови | № 6 | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 19,5 | 0 | 4,52 | 22,42 | 16,6 | 9,1 | 0,31 |
| 2011 | Чай с сахаром | № 20 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| 2004 | Бутерброд с маслом  | № 2 | 50 | 2,03 | 8,6 | 0,44 | 129,1 | 0,05 | 0 | 0,05 | 0,05 | 52,2 | 87,2 | 8,9 | 0,65 |
| 2011 | Компот из сухофруктов | № 21 | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0 | 0 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 |
|   | Булочка |   | 40 | 7,8 | 5,4 | 53,6 | 298 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 27,68 |   |   | 1 |
|   | Итого: |   |   | 24,76 | 37,57 | 141,6 | 949,39 | 0,27 | 20,6 | 21,1 | 4,7 | 138,8 | 272 | 55,12 | 5,09 |
| День: вторник **10 ноября** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: осенне-зимний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: до 11 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сборник рецептов | наименование блюда | Код блюда | Выход блюда (гр.) | пищевые вещества | Эн.ц. ккал. | витамины, мг | минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2004 | Какао | № 23 | 200 | 4,62 | 4,02 | 43,8 | 177,56 | 0,05 | 2,06 | 0,01 | 0,17 | 158,7 | 126 | 15,2 | 0,67 |
| 2011 | Гуляш | № 19 | 100 | 19,72 | 17,89 | 4,76 | 168,2 | 0,17 | 1,28 | 1,49 | 2,25 | 24,36 | 195 | 26,01 | 2,32 |
| 2011 | Гречка | № 14 | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,18 | 0 | 0,02 | 0 | 12,98 | 209 | 67,5 | 3,95 |
| 2011 | Салат из свеклы | № 5 | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 | 5,7 | 0 | 2,3 | 21,09 | 24,6 | 12,54 | 0,8 |
| 2011 | Сок | № 24 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 17 | 18 | 0,8 |
| 2004 | Бутерброд с маслом  | № 2 | 50 | 2,03 | 8,6 | 0,44 | 129,1 | 0,05 | 0 | 0,05 | 0,05 | 52,2 | 87,2 | 8,9 | 0,65 |
|   | Булочка |   | 40 | 7,8 | 5,4 | 53,6 | 298 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 27,68 |   |   | 1 |
|   | Итого: |   |   | 41,46 | 36,77 | 163,2 | 1022,6 | 0,53 | 13,1 | 1,52 | 4,92 | 258,8 | 571 | 139,3 | 9,54 |
| День: среда **11 ноября** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: осенне-зимний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: до 11 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сборник рецептов | наименование блюда | Код блюда | Выход блюда (гр.) | пищевые вещества | Эн.ц. ккал. | витамины, мг | минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2011 | ЩИ из свежей капусты со сметаной с куриным мясом | № 7 | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 0,06 | 18,5 | 0 | 0 | 43,33 | 47,6 | 22,25 | 0,8 |
| 2010 | Винегрет овощной |  № 4 | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 | 0,04 | 6,15 | 0 | 4,54 | 13,92 | 27 | 12,45 | 0,51 |
| 2011 | Сыр | № 1 | 10 | 2,32 | 2,05 | 0 | 36,4 | 0 | 0,07 | 26 | 0,12 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| 2004 | Кисель | № 22 | 200 | 0 | 0 | 15,3 | 49,6 | 0,02 | 5,6 | 0,03 | 0 | 3,2 | 15,8 | 2 | 0 |
|   | Хлеб пшеничный |   | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| 2011 | Чай с сахаром | № 20 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
|   | Плюшка |   | 40 | 7,8 | 5,4 | 53,6 | 298 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 27,68 |   |   | 1 |
|   | Итого: |   |   | 15,95 | 17,25 | 116,4 | 658,43 | 0,28 | 30,3 | 26 | 4,66 | 196,9 | 228 | 66,2 | 3,91 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День: четверг **12 ноября** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: осенне-зимний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: до 11 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сборник рецептов | наименование блюда | Код блюда | Выход блюда (гр.) | пищевые вещества | Эн.ц. ккал. | витамины, мг | минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2005 | Картофельное пюре | № 12 | 200 | 4,08 | 6,4 | 27,26 | 183 | 0,18 | 24,2 | 34 | 0 | 49,3 | 115 | 37 | 1,34 |
| 2011 | Котлета | № 17 | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | 0,08 | 0,12 | 23 | 0,65 | 35 | 133 | 25,7 | 1,2 |
| 2011 | Чай с сахаром | № 20 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| 2011 | Сок | № 24 | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 17 | 18 | 0,8 |
| 2004 | Бутерброд с маслом  | № 2 | 50 | 2,03 | 8,6 | 0,44 | 129,1 | 0,05 | 0 | 0,05 | 0,05 | 52,2 | 87,2 | 8,9 | 0,65 |
|   | Булочка |   | 40 | 7,8 | 5,4 | 53,6 | 298 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 27,68 |   |   | 1 |
|   | Итого: |   |   | 27,55 | 29,84 | 128,1 | 913,1 | 0,43 | 28,4 | 57,1 | 0,9 | 184,2 | 353 | 89,6 | 5,39 |
| День: пятница **13 ноября** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: осенне-зимний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: до 11 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сборник рецептов | наименование блюда | Код блюда | Выход блюда (гр.) | пищевые вещества | Эн.ц. ккал. | витамины, мг | минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2011 | Суп картофельный с горохом и с куриным мясом | № 9 | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | 5,81 | 0 | 0 | 38,08 | 87,2 | 35,3 | 2,03 |
|   | Хлеб пшеничный |   | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| 2011 | Сыр | № 1 | 10 | 2,32 | 2,05 | 0 | 36,4 | 0 | 0,07 | 26 | 0,12 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| 2004 | Салат из капусты и моркови | № 6 | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 19,5 | 0 | 4,52 | 22,42 | 16,6 | 9,1 | 0,31 |
| 2011 | Компот из сухофруктов | № 21 | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0 | 0 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 |
| 2011 | Чай с сахаром | № 20 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
|   | Булочка |   | 40 | 7,8 | 5,4 | 53,6 | 298 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 27,68 |   |   | 1 |
|   | Итого: |   |   | 19,76 | 16,98 | 134 | 748,59 | 0,42 | 26,5 | 26 | 4,64 | 203,4 | 245 | 73,9 | 5,12 |
| Неделя: первая **9 ноября** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: осенне-зимний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: с 11 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сборник рецептов | наименование блюда | Код блюда | Выход блюда (гр.) | пищевые вещества | Эн.ц. ккал. | витамины, мг | минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2011 | Макароны отварные | № 13 | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 | 0,08 | 0 | 28 | 0,13 | 6,48 | 49,6 | 28,16 | 1,48 |
| 2011 | Сосиски отварные | № 16 | 100 | 10,4 | 20 | 21,2 | 224 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 24 | 159 | 20 | 1,8 |
|
| 2004 | Салат из капусты и моркови | № 6 | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 | 32,5 | 0 | 4,52 | 37,37 | 27,6 | 15,16 | 0,51 |
| 2004 | Бутерброд с маслом  | № 2 | 50 | 2,03 | 8,6 | 0,44 | 129,1 | 0,05 | 0 | 0,05 | 0,05 | 52,2 | 87,2 | 8,9 | 0,65 |
| 2011 | Компот из сухофруктов | № 21 | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0 | 0 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 |
|   | Булочка |   | 40 | 7,8 | 5,4 | 53,6 | 298 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 27,68 |   |   | 1 |
|   | Итого: |   |   | 29,04 | 45,1 | 144,3 | 1057,3 | 0,31 | 33,6 | 28,1 | 4,7 | 154,1 | 327 | 72,22 | 5,62 |
| День: вторник **10 ноября** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: осенне-зимний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: с 11 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сборник рецептов | наименование блюда | Код блюда | Выход блюда (гр.) | пищевые вещества | Эн.ц. ккал. | витамины, мг | минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2004 | Какао | № 23 | 200 | 4,62 | 4,02 | 43,8 | 177,56 | 0,05 | 2,06 | 0,01 | 0,17 | 158,7 | 126 | 15,2 | 0,67 |
| 2011 | Гуляш | № 19 | 100 | 23,8 | 19,52 | 5,74 | 203 | 0,21 | 1,54 | 0 | 2,25 | 29,4 | 235 | 31,39 | 2,8 |
| 2011 | Гречка | № 14 | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 0,24 | 0 | 0,02 | 0 | 17,3 | 278 | 90 | 5,26 |
| 2011 | Салат из свеклы | № 5 | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 0,02 | 9,5 | 0 | 2,3 | 35,15 | 41 | 20,9 | 1,33 |
| 2004 | Бутерброд с маслом  | № 2 | 50 | 2,03 | 8,6 | 0,44 | 129,1 | 0,05 | 0 | 0,05 | 0,05 | 52,2 | 87,2 | 8,9 | 0,65 |
|   | Булочка |   | 40 | 7,8 | 5,4 | 53,6 | 298 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 27,68 |   |   | 1 |
|   | Итого: |   |   | 47,59 | 42,51 | 159,3 | 1079,7 | 0,62 | 13,1 | 0,03 | 4,72 | 268,2 | 680 | 157,5 | 11,06 |
| День: среда **11 ноября** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: осенне-зимний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: с 11 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сборник рецептов | наименование блюда | Код блюда | Выход блюда (гр.) | пищевые вещества | Эн.ц. ккал. | витамины, мг | минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2011 | ЩИ из свежей капусты со сметаной с куриным мясом | № 7 | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 0,06 | 18,5 | 0 | 0 | 43,33 | 47,6 | 22,25 | 0,8 |
| 2010 | Винегрет овощной |  № 4 | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,8 | 0,06 | 10,3 | 0 | 4,54 | 23,2 | 45 | 20,75 | 0,85 |
| 2011 | Сыр | № 1 | 10 | 2,32 | 2,05 | 0 | 36,4 | 0 | 0,07 | 26 | 0,12 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| 2004 | Кисель | № 22 | 200 | 0 | 0 | 15,3 | 49,6 | 0,02 | 5,6 | 0,03 | 0 | 3,2 | 15,8 | 2 | 0 |
|   | Хлеб пшеничный |   | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
|   | Плюшка |   | 40 | 7,8 | 5,4 | 53,6 | 298 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 27,68 |   |   | 1 |
|   | Итого: |   |   | 16,29 | 19,72 | 105,7 | 668,35 | 0,3 | 34,4 | 26 | 4,66 | 200,2 | 246 | 74,5 | 3,85 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| День: четверг **12 ноября** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: осенне-зимний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: с 11 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сборник рецептов | наименование блюда | Код блюда | Выход блюда (гр.) | пищевые вещества | Эн.ц. ккал. | витамины, мг | минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2005 | Картофельное пюре | № 12 | 200 | 4,08 | 6,4 | 27,26 | 183 | 0,18 | 24,2 | 34 | 0 | 49,3 | 115 | 37 | 1,34 |
| 2011 | Котлета | № 17 | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 | 0,1 | 0,15 | 28,8 | 0,65 | 43,75 | 166 | 32,13 | 1,5 |
| 2011 | Чай с сахаром | № 20 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| 2004 | Бутерброд с маслом  | № 2 | 50 | 2,03 | 8,6 | 0,44 | 129,1 | 0,05 | 0 | 0,05 | 0,05 | 52,2 | 87,2 | 8,9 | 0,65 |
|   | Булочка |   | 40 | 7,8 | 5,4 | 53,6 | 298 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 27,68 |   |   | 1 |
|   | Итого: |   |   | 29,66 | 31,95 | 111 | 866,85 | 0,43 | 24,4 | 62,8 | 0,7 | 178,9 | 369 | 78,03 | 4,89 |
| День: пятница **13 ноября** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: осенне-зимний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория: с 11 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сборник рецептов | наименование блюда | Код блюда | Выход блюда (гр.) | пищевые вещества | Эн.ц. ккал. | витамины, мг | минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 2011 | Суп картофельный с горохом и с куриным мясом | № 9 | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | 5,81 | 0 | 0 | 38,08 | 87,2 | 35,3 | 2,03 |
|   | Хлеб пшеничный |   | 40 | 3,06 | 1,2 | 19,9 | 104,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 87,2 | 26 | 1,1 |
| 2011 | Сыр | № 1 | 10 | 2,32 | 2,05 | 0 | 36,4 | 0 | 0,07 | 26 | 0,12 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
| 2004 | Салат из капусты и моркови | № 6 | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 | 32,5 | 0 | 4,52 | 37,37 | 27,6 | 15,16 | 0,51 |
| 2011 | Компот из сухофруктов | № 21 | 200 | 0,04 | 0 | 24,76 | 94,2 | 0,01 | 1,08 | 0 | 0 | 6,4 | 3,6 | 0 | 0,18 |
|   | Булочка |   | 40 | 7,8 | 5,4 | 53,6 | 298 | 0,1 | 0,04 | 0 | 0 | 27,68 |   |   | 1 |
|   | Итого: |   |   | 20,12 | 19,01 | 123,6 | 755,55 | 0,43 | 39,5 | 26 | 4,64 | 212,3 | 256 | 79,96 | 4,92 |