

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Чернышевская средняя общеобразовательная школа»
Раздольненского района Республики Крым
(с 7 - 11 лет)**

ЗАВТРАК

1 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
128	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/10	3,91	12,27	22,68	224,40	0,18	22,44	67,00	0,31	52,73	109,96	34,52	1,30
315.	Голубцы ленивые	135	10,87	7,56	16,09	176,02	0,06	15,23	27,07	0,48	49,59	137,51	34,47	1,29
71	Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленые)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный или виноградный)	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
338	Плоды или ягоды свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	11,00	0	0,22	17,60	12,10	9,90	2,42
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0	0	0	5,75	26,5	6,25	0,78
	Итого		20,81	20,96	100,15	683,43	0,38	55,61	94,07	1,27	157,92	348,52	113,09	9,28

ЗАВТРАК

2 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	6,11	10,72	32,38	251,00	0,08	1,17	58,00	0,52	133,77	118,19	20,30	0,47
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	100,60	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,13
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,0	0,04	0,10	20,0	0,39	10	22,80	5,6	0,6
	Йогурт порционный	125	4,1	1,5	5,9	57,00	0,03	0,6	10,00	0	124,0	95,00	15,00	0,1
15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,00	0	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		19,22	21,94	91,95	646,58	0,22	3,24	134	0,96	486,15	397,19	63,4	2,02

ЗАВТРАК

3 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
291	Плов из птицы	150	15,55	5,45	25,09	211,88	0,06	0,38	22,50	0,25	14,53	154,69	35,91	1,25
52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,00	0	2,83	0	0,01	14,20	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
	Хлеб ржано- пшеничнй	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		20,41	9,65	72,04	457,37	0,14	7,2	22,5	1,88	62,66	235,12	67,28	3,41

ЗАВТРАК

4 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
210	Омлет натуральный	150	15,14	16,92	2,72	223,58	0,11	0,28	298,58	0,68	109,42	242,83	17,66	2,86
57	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47,00	0,02	4,50	0	1,86	24,00	23,00	9,00	0,42
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
338	Плоды или ягоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		21,23	20,79	66,09	539,59	0,26	20,78	298,58	2,98	179,27	344,68	62,01	9,73

ЗАВТРАК

5 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
125	Картофель отварной с маслом сливочным	150/10	3,05	7,76	21,03	174,00	0,17	21,63	40,00	0,25	21,09	84,44	30,48	1,24
234	Котлета рыбная	110	14,21	9,04	17,45	209,00	0,09	0,73	10,34	5,52	79,07	204,01	45,64	1,61
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,13
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		24,32	20,05	81,22	611,41	0,37	23,66	70,34	5,77	238,59	430,1	106,67	3,99

ЗАВТРАК

6 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
321	Капуста тушеная	200	4,13	6,47	18,85	150,20	0,05	34,32	0	3,46	110,90	80,28	41,30	1,62
325	Фрикадельки из птицы	90	16,14	1,32	7,74	106,88	0,06	0	0	0,23	10,58	97,65	19,24	1,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0	152,22	124,56	21,34	0,48
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,80	8,30	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,47	139,2	96,0	9,45	0,49
	Кондитерское изделие	10	0,97	1,02	6,56	39,3	0,01	0	6,2	0,16	2,60	9,40	1,70	0,13
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0	0	0	5,75	26,5	6,25	0,78
	Итого		34,5	21,18	89,99	687,91	0,28	36,02	89,6	4,32	427	456,14	107,53	4,78

ЗАВТРАК

7 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	Запеканка из творога	150	26,64	18,15	27,56	379,50	0,09	0,36	111,0	0,72	222,00	321,30	36,60	1,20
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,60	0,01	0,2	8,40	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,13
	Йогурт порционный	125	4,1	1,5	5,9	57,00	0,03	0,6	10,00	0	124,0	95,00	15,00	0,1
	Итого		35,35	24,03	60,51	602,7	0,17	2,46	149,4	0,76	533,18	550,1	72,4	1,47

ЗАВТРАК

8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
171	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150/10	8,85	9,55	39,86	280,00	0,21	0	40,00	0,50	26,39	210,35	140,52	4,73
278	Тефтели	110	8,13	9,01	10,72	157,00	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88
71	Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленые)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
338	Плоды или ягоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0	0	0	5,75	26,5	6,25	0,78
	Итого		22,71	19,82	124,75	772,71	0,42	16,45	75,75	1,86	142,31	419,74	214,78	10,42

ЗАВТРАК

9 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	5,74	7,92	32,05	222,30	0,06	0	40,00	0,87	13,59	40,17	8,62	0,87
260	Гуляш	120	17,46	20,15	3,47	265,20	0,04	1,10	0	3,13	26,17	184,98	26,44	3,67
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48
	Йогурт порционный	125	4,1	1,5	5,9	57,00	0,03	0,6	10,00	0	124,0	95,00	15,00	0,1
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		35,27	33,68	85,79	790,91	0,26	3,29	74,44	4	328,63	496,36	87,94	6,13

ЗАВТРАК

10 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
125	Картофель отварной с маслом сливочным	150/10	3,05	7,76	21,03	174,00	0,17	21,63	40,00	0,25	21,09	84,44	30,48	1,24
229	Рыба тушеная в томате с овощами	120	12,91	6,90	4,56	139,20	0,12	7,74	6,89	6,46	44,34	159,44	44,74	0,92
52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
338	Плоды или ягоды свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	11,00	0	0,22	17,60	12,10	9,90	2,42
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0	0	0	5,75	26,5	6,25	0,78
	Итого		22,41	19,34	90,79	644,69	0,42	48,36	46,89	8,75	132,11	351,31	123,34	9,34

Ведомость наполняемости завтрак (с 7 до 11 лет)

№ п/п	Наименование продуктов	Количество продукта													
		Суточная норма (нетто)	Норма 25 % (нетто)	Десятидневная норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Итого за 10 дней по меню
1	Хлеб ржаной	80	20	200	25	20	20	20	20	25		25	20	25	200
2	Хлеб пшеничный	150	37,5	375	35	30	35	35	55	72		43	35	35	375
3	Мука пшеничная	15	3,75	37,5	1				11	2	18	8	2		42
4	Крупы, бобовые	45	11,25	112,5	17	31	35					63			146
5	Макаронные изделия	15	3,75	37,5									53		53
6	Картофель	187	46,75	467,5	158				155					155	468
7	Овощи свежие, зелень	280	70	700	142,6		74	60		246		82	16	94	714,6
8	Фрукты (плоды) свежие	185	46,25	462,5	110		7	120				120		110	467
9	Фрукты (плоды) сухие	15	3,75	37,5								50			50
10	Соки плодовоовощные	200	50	500	200			200						200	600
11	Мясо жилованное	70	17,5	175	45							38	95		178
12	Куры	35	8,75	87,5			69			67					136
13	Рыба-филе	58	14,5	145					72					73	145
14	Кисломолочная продукция	150	37,5	375		125					125		125		375
15	Молоко	300	75	750	27	200		43	128,6	100	150	12	100		760,6
16	Творог	50	12,5	125							138				138
17	Сметана	10	2,5	25	4						6	13			23

18	Масло сливочное	30	7,5	75	18	15			10	5		10	10	10	78
19	Масло растительное	15	3,75	37,5			11	6	11	6	6	6	6	10	62
20	Яйцо диетическое	40	10	100	4			113			6				123
21	Сахар	30	7,5	75		26	15		20	26	32	20	20	2	161
22	Кондитерские изделия	10	2,5	25		20				10					30
23	Чай	1	0,25	2,5			0,5								0,5
24	Какао	1	0,25	2,5						4			4		8
25	Соль поваренная пищевая йодированная	3	0,75	7,5	0,85	0,5	0,8	0,5	0,85	0,85	0,5	0,85	0,85	0,95	7,5
26	Кофейный напиток	2	0,5	5		5			5		5				15
27	Сыр	10	2,5	25		10				15					25