

Младшие утвержд.

Утверждаю Валиев Ф.З.

Директор МКОУ СОШ д.Васенькино

Двух-недельное меню (завтрак) для детей 7-11 лет, обучающихся в общеобразовательном учреждении

МКОУ СОШ д.Васенькино

	Наименование блюда	Выход	белки, г	жиры, г	углеводы,г	к/калории	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
	1 день										
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	197	8,61	0,55	0,04	0,02	0
268	Суфле из рыбы	90	14,6	12,6	3,9	186,9	29	0,26	0,02	0,04	0,23
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
73	Соус сметанный с томатом	20	0,35	0,1	1,4	16,02	5,15	0,03	0,003	0,006	0,006
3\13	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14	104	100	0,07	0	0,04	0,07
1/6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	61,8	18,3	0,7	0,1	0,07	0
	итого за день	530	28,53	22,23	82,1	654,72	266,92	1,72	0,193	0,296	0,826
	2 день										
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	22,3	135	37,1	1,1	0,1	0,1	10,7
46	Тефтели из мяса говядины	100	14,25	13,9	6,5	207,5	47,9	1,27	0,04	0,1	0,91
648	Кисель ягодный	200	0	0	20	76	0,48	0,06	0	0	0
1/5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	73,8	6,9	0,6	0,05	0,02	0

1/6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	57,9	10,5	1,17	0,05	0,02	0
	итого за день	510	21,7	18,76	73,32	550,2	102,88	4,2	0,24	0,24	11,61
3 день											
43\3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188	12,8	0,7	0,06	0,02	0
5\9	Котлеты из мяса кур	90	16,08	13,16	13,4	237,37	38,14	1,35	0,11	0,11	0,34
399	Сок фруктовый	200	0,8	0,8	19,6	85,4	32	4,4	0,06	0	20
6\11	Соус сметанный	20	0,24	1,46	0,8	17,56	5,15	0,03	0,002	0,006	0,006
1/5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	73,8	6,9	0,6	0,05	0,02	0
1/6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	61,8	18,3	0,7	0,1	0,07	0
	итого за день	520	26,77	19,85	93	663,93	113,29	7,78	0,382	0,226	20,346
4 день											
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	3,95	0,18	0,17	0
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	12,2	13,1	2,1	175	13,96	1,03	0,04	0,09	0,58
15/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65	4,09	0,21	0,01	0,02	89
1/5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	73,8	6,9	0,6	0,05	0,02	0
1/6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	57,9	10,5	1,17	0,05	0,02	0
	итого за день	510	24,21	19,47	79,16	602,15	48,43	6,96	0,33	0,32	89,58
5 день											
6\8	Рагу из отварного мяса говядины	230	17,4	15,9	18,9	289,8	53,06	3,2	0,16	0,2	11,2
65	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	2,1	0	0	0	1

1/13	Хлеб с маслом	30/10	2,45	7,56	14,64	139,9	2,4	0,02	0	0,01	0
1/6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	57,9	10,5	1,17	0,05	0,02	0
	итого за день	500	22,03	23,82	57,56	515,6	68,06	4,39	0,21	0,23	12,2
6 день											
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188	12,8	0,7	0,06	0,02	0
8/9	Суфле из мяса кур паровое	90	17,8	20,5	4,05	271,13	66,3	1,53	0,045	0,18	0,4
70	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,6	14,9	5,15	0,03	0,003	0,006	0,006
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	18,4	71	7,44	0,18	0	0,01	50,08
1/5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	73,8	6,9	0,6	0,05	0,02	0
1/6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	57,9	10,5	1,17	0,05	0,02	0
	итого за день	520	27,98	25,8	80,97	676,73	109,09	4,21	0,208	0,256	50,486
7 день											
6/1	Салат из свежей капусты	50	0,75	3,33	4,7	50,8	20,7	0,27	0,017	0,017	18,7
37/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины(без яиц)	200	14,9	13,68	28	297,6	27,3	3,1	0,2	0,2	14,4
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14	104	100	0,07	0	0,04	0,07
1/6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	57,9	10,5	1,17	0,05	0,02	0
	итого за день	520	25,53	23,17	70,12	599,3	264,36	4,72	0,297	0,397	33,69

8 день											
4/8	Плов из мяса говядины	200	14,8	16,5	34,56	348,8	53,9	2,6	0,09	0,13	7
4/9	Помидоры порционно	50	0,55	0,1	1,9	12	7	0,45	0,03	0,02	12,5
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
1/5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	73,8	6,9	0,6	0,05	0,02	0
1/6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	57,9	10,5	1,17	0,05	0,02	0
	итого за день	510	20,2	17,26	79,28	564,5	92,78	5,14	0,23	0,21	69,66

9 день

3/3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	22,3	135	37,1	1,1	0,1	0,1	10,7
9/7	Биточки(котлеты) рыбные	90	12,4	1,8	8,5	94,5	53,22	0,7	0,08	0,12	0,57
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	111,76	1,1	0,03	0,13	0,52
6/11	Соус сметанный	20	0,24	1,5	0,8	17,6	5,15	0,03	0,003	0,006	0,006
1/13	Хлеб с маслом	30/10	2,45	7,56	14,64	139,9	2,4	0,02	0	0,01	0
1/6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	57,9	10,5	1,17	0,05	0,02	0
	итого за день	530	24,07	18,92	79,16	579,9	220,13	4,12	0,263	0,386	11,796

10 день

11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,5	24,4	154	73,1	0,8	0,1	0,1	0,3
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	16,09	13,2	13,4	237,4	38,15	1,3	0,07	0,14	0,33
65	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	2,1	0	0	0	1
1/5	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	73,8	6,9	0,6	0,05	0,02	0
1/6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	57,9	10,5	1,17	0,05	0,02	0
	итого за день	500	25,54	18,36	76,32	551,1	130,75	3,87	0,27	0,28	1,63