

Утверждаю

Валиев Ф.З.

Директор МКОУ СОШ д.Васькино

Двух-недельное меню (завтрак) для детей 7-11 лет, обучающихся в общеобразовательном учреждении
МКОУ СОШ д.Васькино

	Наименование блюда	Выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	к/калории	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1 день											
43\3	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	202,5	12,8	0,7	0,1	0	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
11\10	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	14,3	31,4	4,3	0,06	0,004	0,002	4
	Хлеб	30	1,9	0,21	12,7	61,5	4,8	0,14	0,02	0,01	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,27	10,25	51,5	18,3	0,7	0,1	0,07	0
	итого за день	500	24,97	21,15	79,15	584,27	78,34	3,0	0,3	0,2	4,3
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
	Кисель	200	1	0,1	32	115	31,4	0,6	0	0	50,3
	Хлеб	30	1,9	0,21	12,7	61,5	4,8	0,14	0,02	0,01	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,27	10,25	51,5	18,3	0,7	0,1	0,07	0
	итого за день	510	22,05	18,68	83,75	570,5	139,5	3,8	0,3	0,3	61,9

3 день											
45\3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	197	8,61	0,55	0,04	0,02	0
4\7	Рыба, тушеная с овощами	90	11,6	6,3	4,9	122	47,83	0,93	0,08	0,09	2,73
13\10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
	Хлеб с маслом	30/10	2	7,47	12,84	127,6	4,8	0,14	0,02	0,01	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,27	10,25	51,5	18,3	0,7	0,1	0,07	0
	итого за день	517	22,1	20,34	78,49	587,1	185,4	2,4	0,3	0,3	3,3
4 день											
44\3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,8	37,8	250	58	4,7	0,2	0,1	7,2
52	Птица тушеная 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
	Хлеб	30	1,9	0,21	12,7	61,5	4,8	0,14	0,02	0,01	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,27	10,25	51,5	18,3	0,7	0,1	0,07	0
	итого за день	510	24,7	20,48	79,55	603	99,15	6,78	0,37	0,29	96,78
5 день											
16\4	Каша молочная (рис, пшено) с маслом сливочным	180	5	5,9	25,6	175	114,95	0,52	0,07	0,13	0,53
26\8	Суфле из мяса говядины	90	18	13,6	2,2	203	37,41	2,21	0,04	0,15	0,05
	Сок фруктовый	200	0,8	0,8	19,6	85,4	32	4,4	0,06	0	20
	Хлеб	30	1,9	0,21	12,7	61,5	4,8	0,14	0,02	0,01	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,27	10,25	51,5	18,3	0,7	0,1	0,07	0
	итого за день	530	27,5	20,78	70,35	576,4	207,46	8,0	0,3	0,4	20,6

6 день											
43\3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188	12,8	0,7	0,1	0	0
8\9	Суфле из мяса кури паровое	90	17,8	20,5	4,05	271	66,3	1,53	0,045	0,18	0,4
65	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	2,1	0	0	0	1
	Хлеб	30	1,9	0,21	12,7	61,5	4,8	0,14	0,02	0,01	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,27	10,25	51,5	18,3	0,7	0,1	0,07	0
		500	27	24,78	73,4	600	104,3	3,1	0,3	0,3	1,4
7 день											
	Огурец порционный запеканка	50	0,8	0,1	2,5	14	2,3	0,4	0,03	0,04	10
37\8	картофельная, фаршированная отварным мясом говядины (без яиц)	180	13,4	12,3	27,7	268	24,6	2,8	0,2	0,2	13
14\10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	111,8	1,1	0	0,1	0,5
3\13	Хлеб с сыром	30\17	4,9	2,9	14	104	100	0,07	0	0,04	0,07
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,27	10,25	51,5	18,3	0,7	0,1	0,07	0
	итого за день	507	24,8	19,07	78,95	572,5	257	5,1	0,3	0,5	23,6
8 день											
15\1	Помидоры порционно	60	0,6	6	2,1	65	8,63	0,49	0,03	0,02	13,48
304	Плов из птицы	180	23,9	21,8	41,2	460	68,02	2,85	0,13	0,2	9,05
4\10	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	19,3	71	7,4	0,2	0	0	50,1
	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,21	12,7	61,5	4,8	0,14	0,02	0,01	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,27	10,25	51,5	18,3	0,7	0,1	0,07	0
	итого за день	500	28,5	28,28	85,55	709	107,15	4,38	0,28	0,3	72,63

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	Котлета рыбная	90	12,4	1,8	8,5	94,5	53,22	0,7	0,08	0,12	0,57
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
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,27	10,25	51,5	18,3	0,7	0,1	0,07	0
	итого за день	510	25,2	12,07	68,45	474	314,48	2,7	0,3	0,5	11,9
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
42	Котлета из говядины	100	14,2	11,4	13	214	43,75	1,5	0,1	0,05	0,15
65	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	2,1	0	0	0	1
	Хлеб с маслом	30/10	2	7,47	12,84	127,6	4,8	0,14	0,02	0,01	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,27	10,25	51,5	18,3	0,7	0,1	0,07	0
	итого за день	510	23,1	23,64	74,49	575,1	142,05	3,1	0,3	0,2	1,5