

Директор МКОУ "ООШ им. И. Радченко с. Ново-Полтавского"

Утверждаю

Подзолкова К.С.

ИНН 0716000126

Примерное двухнедельное меню для детей от 7 до 11 лет

I неделя понедельник

№ п/п	масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг					Витамины, мг					№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр.В	C	E	PP	D	A	
1	Омлет с сыром	14,70	21,70	6,80	281,30	166,00	85,00	281,00	3,60	0,70	0,80	0,00	0,80	0,00	605,00	288
2	Помидор соленый (с добавлением лимонной кислоты, без уксуса)	2,59	7,30	2,50	86,06	16,56	8,40	14,40	0,50	0,00	17,28	0,00	0,00	0,00	0,00	
3	Хлеб пшеничный	3,06	9,54	18,28	171,22	9,30	0,00	0,00	0,62	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
4	Масло сливочное	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
5	Сыр твердый	2,32	2,95	0,00	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	26,00	15
6	Чай с сахаром	0,20	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
		22,87	49,69	41,68	705,41	286,86	96,90	347,40	5,22	0,75	18,15	0,00	0,80	0,00	690,00	

I неделя вторник

№ п/п	масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг					Витамины					№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр.В	C	E	PP	D	A	
1	Гуляш из говядины	10,28	18,09	2,64	214,49	2,48	0,00	0,00	1,05	0,05	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	277
2	Каша пшеничная гарнир	6,60	5,73	37,89	229,53	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302
3	Хлеб пшеничный	3,06	9,54	18,28	171,22	9,30	0,00	0,00	0,62	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
4	Масло сливочное	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
5	Сыр твердый	2,32	2,95	0,00	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	26,00	15
6	Чай с сахаром	0,20	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
7	Фрукты свежие	1,50	0,50	8,00	42,50	8,00	0,00	0,00	0,60	0,90	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
		23,96	45,01	80,91	824,57	131,42	50,84	186,43	4,32	1,17	10,81	0,00	0,00	0,00	85,00	

I неделя среда

№ п/п	масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг					Витамины				№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр. В	C	E	PP	D	
	г														A
завтрак I смена															
1	Суфле творожное запеченное со стуханным молоком	21,9	14,295	19,14	292,82	161,325	25,61	229,02	0,66	0,375	1,77	0,43,5	1,215	0,00	0,00
2	Хлеб пшеничный	3,06	9,54	18,28	171,22	9,30	0,00	0,00	0,62	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00
4	Кофейный напиток	200	3,17	5,58	126,74	125,77	0,00	0,00	0,13	0,24	1,30	0,00	0,00	0,00	395
5	Фрукты свежие	100	0,40	9,80	44,40	16,00	0,00	0,00	2,20	0,05	10,00	0,00	0,00	0,00	368
		28,53	38,02	63,28	709,38	313,40	25,61	231,02	3,61	0,72	13,07	0,00	1,22	0,00	59,00

I неделя четверг

№ п/п	масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг					Витамины				№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр. В	C	E	PP	D	
	г														A
завтрак I смена															
1	Рыба запеченная с соусом	90/50	13,30	9,00	8,50	168,20	23,84	28,00	131,50	0,80	6,94	2,40	4,28	0,00	0,00
2	Пюре картофельное	150	0,58	2,13	4,01	37,53	7,94	0,00	0,24	0,02	1,19	0,00	0,00	0,00	348
3	Хлеб пшеничный	50	3,40	5,34	20,52	143,74	41,80	0,00	1,12	0,28	20,17	0,00	0,00	0,00	321
4	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	171,22	9,30	0,00	0,62	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	0,10	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	26,00
6	Чай с молоком	200	2,97	5,50	15,90	124,98	126,55	0,00	0,41	0,20	1,33	0,00	0,00	0,00	394
7	Фрукты свежие	100	0,40	9,80	44,40	16,00	0,00	0,00	2,20	0,05	10,00	0,00	0,00	0,00	368
		26,03	43,06	77,11	800,10	314,43	31,50	183,50	5,49	7,54	42,44	2,40	4,28	0,00	85,00

I неделя пятница

№ п/п	масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг					Витамины				№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр. В	C	E	PP	D	
	г														A
завтрак I смена															
1	Бефстроганов из говядины	90	12,93	22,91	2,74	268,87	27,83	0,00	0,83	0,11	0,01	0,00	0,00	0,00	278
2	Рис отварной гарнир	150	3,60	4,32	37,53	203,40	5,31	25,46	77,91	1,11	42,83	1,50	4,52	0,02	302
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	9,30	0,00	0,62	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
6	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	8,00	42,50	8,00	0,00	0,60	0,90	10,00	0,00	0,00	0,00	368
		21,29	45,47	80,65	816,99	57,44	25,46	79,91	3,56	43,89	10,01	1,50	4,52	0,02	59,14

II неделя понедельник

№ п/п	масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг					Витамины				№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр. В	C	E	PP	D	
	г														A
завтрак I смена															
1	Котлета из говядины с соусом	90/50	12,44	19,78	12,56	278,02	35,00	0,00	1,20	0,21	0,12	0,00	0,00	0,00	282
2	Макароны отварные	150	5,64	6,82	31,91	211,58	11,18	8,62	37,09	0,85	0,00	0,78	1,52	0,00	3
3	Кофейный напиток	200	3,17	5,58	126,74	125,77	0,00	0,00	0,13	0,24	1,30	0,00	0,00	0,00	395
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	9,30	0,00	0,62	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	1

5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
6	Огурец соленый (с добавлением лимонной кислоты, без уксуса)	60	2,59	7,30	2,50	86,06	16,56	8,40	14,40	0,50	0,00	17,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
7	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	8,00	42,50	8,00	0,00	0,00	0,60	0,90	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			28,40	57,72	89,31	990,32	206,81	17,02	53,49	3,90	2,08	28,70	0,78	1,52	0,00	0,00	59,00	

II неделя вторник

№ п/п	масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг					Витамины					№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр. B	C	E	PP	D	
	г														A
1	Плов из курицы	240	22,42	18,80	39,46	416,72	52,53	220,38	2,42	0,07	1,11	0,00	0,00	0,00	53,07
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	9,30	0,00	0,62	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	291
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
4	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	88,00	3,50	0,10	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	14
5	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,52	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,00	0,00	0,00	15
	Салат из зеленого горошка консервированного с соевыми огурцами и растительным маслом	60	0,7	3,6	5,26										382
6			32,02	46,81	88,59	905,05	70,03	362,38	3,70	0,16	2,48	0,00	0,00	0,00	10

II неделя среда

№ п/п	масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг					Витамины					№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр. B	C	E	PP	D	
	г														A
1	Котлета рыбная	90	13,96	13,51	232,04	26,33	0,00	0,00	1,00	0,22	5,14	0,00	0,00	0,00	144
2	Пюре картофельное	150	3,40	20,52	143,74	41,80	0,00	0,00	1,12	0,28	20,17	0,00	0,00	0,00	321
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	9,30	0,00	0,62	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
5	Чай с молоком	200	2,97	5,50	15,90	124,98	126,55	0,00	0,41	0,20	1,33	0,00	0,00	0,00	394
6	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	16,00	0,00	0,00	2,20	0,05	10,00	0,00	0,00	0,00	368
			23,79	42,49	78,23	790,58	220,98	0,00	5,35	0,80	36,64	0,00	0,00	0,00	59,00

II неделя четверг

№ п/п	масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг					Витамины					№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр. B	C	E	PP	D	
	г														A
1	Сырники из творога со стухнутым молоком	150/30	28,44	19,51	357,75	248,75	39,60	350,70	1,17	0,11	0,39	0,00	0,00	0,00	219
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	9,30	0,00	0,62	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	1
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
5	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	8,00	42,50	8,00	0,00	0,60	0,90	10,00	0,00	0,00	0,00	368
			33,20	37,75	57,48	702,47	273,05	352,70	2,79	1,06	10,39	0,00	0,00	0,00	148,95

II неделя пятница

№ п/п	масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг					Витамины					№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр. B	C	E	PP	D	
	г														A
1	Тефтели мясные с соусом	90/50	5,89	11,23	7,45	154,43	28,90	0,00	0,64	0,10	0,57	0,00	0,00	0,00	286

2	Каша гречневая гарнир	150	8,63	6,03	38,64	243,35	14,70	1,43	22,16	1,20	0,11	0,00	2,57	0,45	0,23	1,16	302
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	9,30	0,00	0,00	0,62	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
4	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	26,00	15
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
6	Чай с молоком	200	2,97	5,50	15,90	124,98	126,55	0,00	0,00	0,41	0,20	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	394
7	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	16,00	0,00	0,00	2,20	0,05	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			23,27	43,85	90,17	848,41	284,45	4,93	74,16	5,17	0,51	11,97	2,57	0,45	0,23	86,16	