

Утверждаю

Директор школы

 Туманова Д.Н.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Шаповская
основная школа Демидовского района Смоленской области

День 1, возрастная категория от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
№226 2003	Биточки из трески	80	10.88	9.86	13.54	159.6	68.35	59.36	17.3	0.94	0.1	0.77	0.03	0.59
№443 2003	Картофельное пюре	180	3.89	6.71	26.46	177	83.39	116.04	21.5	0.67	0.12	11.4	0.04	0.05
№383 2003	Кисель	200	0	0	9.98	119	10.2	0	0	0.03	0	0	0	0
Гост	Хлеб ржаной	40	2.16	0.4	17.84	73.6	13.2	123.2	7.2	1.28	0.05	0	0	0.42
№55 2003	Салат из моркови с курагой	60	1.2	0.04	12.83	55	52.21	42.27	19.7	0.05	0.03	2.73	0.07	1.5
	Итого		18.13	17.01	80.65	584.2	227.4	340.87	65.7	2.97	0.3	14.9	0.14	2.56

День 2, возрастная категория от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
№20 2003	Салат «Восторг»	60	0.94	3.09	7.03	59	23.84	31.18	8.5	0.47	0.05	6.32	0.05	0.82
№353 2003	Сырники из творога	150	12.87	11.4	20.82	255	155.4	189.78	27.9	0.45	0.09	0.45	0.06	0.21
№422 2003	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.6	22.31	105	60.4	54.65	6.46	0.03	0.03	0.19	0	0
Гост	Хлеб пшеничный	40	3	1.04	20.24	102	8.8	54	3.2	0.8	0.06	0	0.03	0.65
Гост	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	13.6	9.4	6.8	0.8	0.03	8.5	0	0.5
	Итого		18.61	17.53	80.2	568	262.1	339.01	52.9	2.55	0.26	15.46	0.14	2.18

День 3, возрастная категория от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
№327 2003	Каша «Дружба»	180/5	5.6	7.6	29.5	209	92.4	14.5	22.7	0.53	0.1	0.4	0.05	0.03
№90 2003	Бутерброд с сыром	15/30	5.76	5.25	14.94	133	126.6	106.5	12.4	0.56	0.05	5.04	0.03	0.05
№431 2003	Чай с молоком	200	1.54	1.63	9.36	56	63.6	70.76	10.1	0.42	0.03	0.72	0.01	1.02
Гост	Хлеб ржаной	40	2.16	0.4	17.84	83.6	13.2	123.2	17.2	1.28	0.05	3.6	0.05	1.01
Гост	Сок	240	0.3	0	16.5	68	5	15	12	0.2	0.02	6	0.05	0.08
	Итого		15.06	14.88	71.64	481.6	295.8	314.96	62.4	2.79	0.23	9.76	0.14	2.11

День 4, возрастная категория от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
№22 2003	Салат «Изюминка»	60	0.67	0.1	9.03	39	48.39	88.7	11.6	0.74	0.03	4.61	0.05	0.95
№192 2003	Шницель из говядины	80	12.34	23.54	8.21	203	53.2	137.76	18.4	0.08	0.06	0.55	0.03	0.96
№439 2003	Калуста тушеная	150	2.97	3.02	10.06	77	93.08	83.32	14.3	0.34	0.06	9.66	0.03	0.25
№395 2003	Компот	200	0	0	9.98	94	15.2	0	0	0.3	0	0	0.05	0
Гост	Хлеб ржаной	40	2.7	0.5	22.3	84	11	9.15	8.6	1.15	0.09	0	0	0
Гост	Вафли	25	0.8	0.7	20.28	85.52	4	15.8	2.5	0.08	0	0	0	0
	Итого		19.48	27.86	79.86	582.52	224.9	334.73	55.4	2.69	0.24	14.82	0.16	2.16

День 5, возрастная категория от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
№205 2003	Котлета из птицы	80	12.5	14.6	8.21	148	141	184.19	9.9	0.95	0.07	0	0.08	0.05
№447 2003	Макароны отварные	150	5.4	4.7	29.87	189	40.95	60.06	5.7	0.62	0.07	0	0.02	0.56
№434 2003	Чай с сахаром	200	0.03	0.05	15.22	59	8.05	15	5.24	0.02	0.02	6	0.05	0.8
гост	Хлеб пшеничный	40	2.25	0.78	15.18	76	16.6	25.5	5.9	0.6	0.05	0	0	0
Гост	Бананы	100	1.5	0.5	21	96	7.2	25.2	22.8	0.5	0	3.8	0	0
№30 2003	Салат осенний	60	0.64	0.18	5.62	46	11.49	16.7	10	0.4	0.03	5.22	0	1.25
	Итого		22.29	20.81	95.1	614	225.3	326.65	59.5	3.09	0.24	15.02	0.15	2.66

День 6, возрастная категория от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
№63 2003	Салат из свеклы с изюмом	60	1.63	0.67	10.06	56	42.89	44.4	10.8	0.75	0.02	3.19	0.02	0
№293 2003	Картофельная запеканка	150	6	10.8	27.7	241	24.03	107.49	17.3	0.64	0.09	2.54	0.05	1.07
№426 2003	Напиток Несквик	200	4.2	4.8	7.05	87	180	133	15	0.09	0.06	4.95	0.06	0.01
Гост	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.78	15.18	76.74	6.6	25.5	9.9	0.6	0.05	1.2	0.02	0.5
Гост	Хлеб ржаной	40	2.16	0.4	17.84	83	13.2	33.2	9.3	0.68	0.07	1.8	0.03	0.8
Гост	Сок	240	0.3	0	16.5	68	5	15	12	0.2	0.02	0	0.05	0.00
	Итого		16.24	17.45	77.83	543.74	266.7	343.59	62.3	2.76	0.29	13.68	0.18	2.38

День 7, возрастная категория от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
№38 2003	Салат «Школьные годы»	60	0.71	3.07	2.11	89	19.25	19.52	3.5	0.4	0.02	11.22	0.08	0.19
№230 2003	Рыба, запеченная с морковью	100	11.9	9.37	4.43	150	88.34	147.5	8.7	0.02	0.08	2.08	0.03	1.2
№445 2003	Гречка отварная рассыпчатая	150	5.83	4.48	38.71	68	21.49	108.31	42.5	2.11	0.09	0	0.02	0.01
№ 431 2003	Чай с молоком	200	1.54	1.63	9.36	56	83.6	50.76	5.1	0.62	0.02	0.72	0	0
Гост	Хлеб пшеничный	40	2.7	0.5	22.3	104	16.5	9.32	5.05	0.75	0.08	0	0.03	0.7
	Итого		22.68	19.05	76.91	467	229.2	335.41	64.9	3.9	0.29	14.02	0.16	2.1

День 8, возрастная категория от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
№436 2003	Капуста свежая отварная	150	1.97	4.23	3.14	67	54.32	34.58	10.5	0.37	0.03	9.4	0.02	0.04
№152 2003	Биточки паровые	80	7.28	5.62	14.49	98	17.02	98.34	6.7	0.39	0.02	2.3	0.01	1.5
№82 2003	Бутерброд с п/колбасой	30/15	7.09	7.11	15.13	155	81.5	107.73	11.3	0.55	0.04	1.46	0.02	0
№383 2003	Кисель	200	0	0	9.91	119	0.2	0	0	0.03	0	0	0	0
Гост	Хлеб пшеничный	60	2.7	0.5	28.5	104	16.5	19.15	27	1.5	0.09	0	0	0.5
Гост	Йогурт	170	1	0.75	1.5	24	60	72.5	7	0	0.12	0.35	0.15	0
	Итого		20.04	18.21	72.67	567	229.5	332.3	62.5	2.84	0.3	13.51	0.2	2.04

День 9, возрастная категория от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	22	61.8	14.8	0.85	0.03	0	0.1	1.24
№330 2003	Каша рисовая молочная	150	4.57	8.85	25.74	145	240.1	190	28	0.22	0.06	0.4	0.04	0.01
№395 2003	Компот	200	0	0	9.98	104	0.2	0	0	0.3	0	0	0	0
Гост	Мандарины	100	2.1	0.2	7.5	38	24.5	11.9	7.7	0.1	0	11.6	0	1.1
Гост	Йогурт питьевой	170	1.5	2.7	2.5	85	40	12.5	10	0.5	0	0.5	0	0
Гост	Хлеб ржаной	40	2.16	0.4	17.84	83.6	13.2	73.2	1.3	1.68	0.07	0.6	0	0.1
	Итого		15.43	16.75	86.36	664.6	340	349.4	61.8	3.65	0.16	13.1	0.14	2.45

День 10, возрастная категория от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества(мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
№89 2003	Бутерброд с маслом	30/5	2.39	0.9	28	129	9.4	27.3	5.1	0.86	0.05	0.1	0	0
№291 2003	Запеканка картофельная с колбасой	150	10.06	15.69	29.93	307	81.73	191.02	39	1.58	0.26	0.47	0.08	0.85
Гост	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.78	15.18	76	6.6	25.5	9.9	0.06	0.05	0	0	0
№424 2003	Молоко кипячёное	200	5.9	6.75	9.91	122	253.2	189.9	9.5	0.12	0.08	0	0.04	0.01
Гост	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	43	28.9	19.6	5.1	0.3	0	31	0	0.2
	Итого		21.5	24.32	91.12	677	379.8	453.32	68.6	2.92	0.44	31.57	0.12	1.06