Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: первый
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
444	Макароны с сыром	150/30	8,3	18,2	10,1	250	0,18	0,5	0,02	0,18	101	109,1	12	0,95
1009	Чай с сахаром	200	0,1	0	90,7	120	0	10	0	0	49,5	26,3	10	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2	0,23	13	63	0,1	0	0	0,5	68	53	17	0,95
			10,4	18,43	113,8	**433**	0,28	10,5	0,02	0,68	218,5	188,4	39	2,3
	Обед													
81	Салат из свежей капусты	100	0,92	3,04	28,2	105	0,02	5,2	0,01	1,6	96	118	33	0,39
222	Суп с картофелем с фасолью	250	5,8	7,3	29,3	171	0,25	1,2	0	1,19	112,1	112	33,6	1,95
697	Птица отварная	80	18	12,3	12,3	300	0,04	0,6	0,08	1,1	106,1	110	40	0,9
753/824	Рис отварной,соус красный основной	150\50	15,2	15	32	190	0,15	1,2	0,16	0,07	99	130,3	21,1	0,89
933	Компот из с/фруктов	200	0,6	0	28	125	0,02	15	0	0	11,7	86,2	9,2	0,33
	Хлеб пшеничный	30	2	0,23	13	63	0,1	0	0	0,5	68	53	17	0,95
	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77
	Булочка	100	0,6	0	14,7	66,6	0,06	20	0,32	3,1	12,1	156	10,1	2,5
			47,88	41,12	172,78	**1176,6**	0,71	43,25	0,57	8,46	662,5	901,5	184,8	8,68
	ИТОГО		58,28	59,55	286,58	**1609,6**	0,99	53,75	0,59	9,14	881	1089,9	223,8	10,98

Шеф-повар _____ **Л.Н.Водяшкина**

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: второй
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
467	Омлет натуральный	150	10,2	25,9	0,5	220	0,04	0,1	0,1	0,17	127	250	23	0,8
947	Кисель	200	4,58	5,04	90,8	215	0,12	0,36	0,01	0	105	127	5,8	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2	0,23	13	63	0,1	0	0	0,5	68	53	17	0,95
			16,78	31,17	104,3	**498**	0,26	0,46	0,11	0,67	300	430	45,8	2,45
	Обед													
131	Икра свекольная	100	5,2	7,4	13,8	132	0,01	1,5	0	2	106,7	250	10	1,1
219	Суп с клецками	250	12,9	13,8	29,6	180	0,17	0,5	0	1,6	128	120,3	15,1	1,2
658	Бифштекс рубленый	80	13,2	15,2	3,2	250	0,18	0,5	0,03	0,18	101	109,1	12	1
744	Гречка отварная	150	3,2	1,5	30,04	215	0,3	1,5	0,02	0,65	45,3	115	80	0,8
824	Соус красный основной	50	5,7	2,6	10,07	118	0,01	15	0,3	0,12	46	115	15,3	0,8
	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77
	Хлеб пшеничный	30	2	0,23	13	63	0,1	0	0	0,5	68	53	17	0,95
1043	Напиток яблочный	200	0,6	0	48,5	125	0,02	20	0	0	11,7	127	9,2	0,33
			47,56	43,98	163,49	**1239**	0,76	39,05	0,35	5,95	664,2	1025,4	179,4	6,95
	ИТОГО		64,34	75,15	267,79	**1737**	1,02	39,51	0,46	6,62	964,2	1455,4	225,2	9,4

Шеф-повар _____ **Л.Н.Водяшкина**

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: третий
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
411	Каша молочная манная	200	18,5	19,8	25,6	320	0,08	0,01	0,01	0,35	158	254	56	0,19
1020	Кофе со сгущеым молоком	200	0,1	0	95	62	0	10	0	0	38,5	26,3	10	0,4
	Хлеб пшеничный,масло сливочное	30\20	2	0,23	13	63	0,1	0	0	0,5	68	53	17	0,95
			20,6	20,03	133,6	**445**	0,18	10,01	0,01	0,85	264,5	333,3	83	1,54
	Обед													
79	Салат из морской капусты	100	10,4	20,1	11,7	208	0,15	1,3	0,01	1,6	98,2	120	25	1,3
176	Борщ	250	5,6	7,3	14,7	127	0,17	5,5	0,14	1,04	110,6	135,1	29,6	1,2
599	Поджарка	80	17,1	20	3,4	241	0,19	0,71	0,16	0,5	132,1	128	22,4	1,4
747	Макаронные изделия отварные	150	2,9	3,8	18,5	190	0,2	0	0,01	0,67	80,1	124	18,1	0,25
	Компот(клюква,черника,брусника)	200	0,1	0	90,7	120	0	10	0	0	49,5	26,3	10	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2	0,23	13	63	0,1	0	0	0,5	68	53	17	0,95
	Хлеб ржаной	30	4,76	3,28	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77
	Булочка	100	0,6	0	14,7	66,6	0,06	20	0,32	3,1	12,1	156	10,1	2,5
			43,46	54,71	181,98	**1171,6**	0,94	37,56	0,64	8,31	708,1	878,4	153	8,77
	ИТОГО		64,06	74,74	315,58	**1616,6**	1,12	47,57	0,65	9,16	972,6	1211,7	236	10,31

Шеф-повар _____ **Л.Н.Водяшкина**

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четвертый
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
499	Запеканка с джемом или сгущ.молоком	150\30	20,2	35	10,8	284	0,1	0,61	0,3	0,7	95	151	14	1,3
1009	Чай с сахаром	200	0,1	0	90,7	120	0	10	0	0	49,5	26,3	10	0,4
			20,3	35	101,5	**404**	0,1	10,61	0,3	0,7	144,5	177,3	24	1,7
	Обед													
84	Салат витаминый	100	2,6	3,04	20,1	130	0,2	5,2	0,05	1,3	108,2	110,5	10,2	1,2
208	Рассольник	250	6,1	8,9	15,3	130	0,05	2,4	0	1,5	165	165,7	65,9	1,2
658	Котлета мясная	80	18	11,3	35,5	300	0,04	0,6	0,08	1,9	60,1	158,3	36,2	0,9
759	Картофельное пюре	150	14,1	9,5	24,8	190,6	0,4	10,5	0,04	1,7	148	178,2	25	0,9
933	Компот с\ф	200	0,6	0	28	125	0,02	20	0	0	11,7	86,2	9,2	0,33
	Хлеб пшеничный	30	2	0,23	13	63	0,1	0	0	0,5	68	53	17	0,95
	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	118	0,07	0,05	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77
824	Соус красный основной	50	4	1	34	90	0,06	0	0,1	0,1	136	276	38	1,3
			52,16	37,22	185,98	**1146,6**	0,94	38,75	0,27	7,9	854,5	1163,9	222,3	7,55
	ИТОГО		72,46	72,22	287,48	**1550,6**	1,04	49,36	0,57	8,6	863	1065,2	208,3	7,95

Шеф-повар _____ **Л.Н.Водяшкина**

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятый
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
744	Гречка отварная	150	7,46	18,8	62	249	0,14	0,41	0,06	0,42	109	201	24	0,89
572	Сосиска отварная	80	4,58	5,04	90,8	135	0,12	0,5	0,03	0	105	17,1	7,6	0,7
933	Компот с/ф	200	15,6	4,6	0,3	63	0,05	0	0,02	0,15	44	154	20	1,2
	Хлеб пшеничный	30	2	0,23	13	63	0,1	0	0	0,5	68	53	17	0,95
			29,64	28,67	166,1	**510**	0,41	0,91	0,11	1,07	326	425,1	68,6	3,74
	Обед													
103	Винегрет овощной	100	2,6	3,04	20,1	130	0,2	5,2	0,05	1,3	108,2	110,5	10,2	1,2
215\184	Суп с мясными фрикадельками	250	10,96	7,3	20,2	194,21	0,8	2,1	0,01	0	24	136	22	2
506	Рыба припущеная	80	8,2	14,5	15	250	0,1	20,3	0,4	0,6	121	123	15,3	0,6
753	Рис отварной	150	15,2	19	32	190	0,15	0	0	0,07	99	130,3	40	0,89
	Хлеб пшеничный	30	2	0,23	13	63	0,1	0	0	0,5	68	53	17	0,95
	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77
824	Соус красный основной	50	5,7	2,6	10,07	118	0,01	15	0,3	0,12	46	115	15,3	0,8
	Сок	200	1	0	32,2	130	0,05	20	0	2	24	120	9,2	0,33
	Булочка	100	0,6	0	14,7	66,6	0,06	20	0,32	3,1	12,1	156	10,1	2,5
			50,42	49,92	157,85	**1231,2**	1,48	62,7	0,76	5,49	647,7	923,8	149,8	7,54
	ИТОГО		80,06	78,59	323,95	**1741,2**	1,89	63,6	0,87	6,56	973,7	1348,9	218,4	11,28

Шеф-повар _____ **Л.Н.Водяшкина**

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: шестой
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
747\572	Макароны,сосиска отварная	150/80	8,3	18,2	10,1	250	0,18	0,5	0,02	0,14	101	109,1	12	0,95
1020	Кофе со сгущенным молоком	200	4,58	5,04	90,8	145	0,12	0,36	0,02	0	105	171	5,8	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2	0,23	13	63	0,1	0	0	0,5	68	53	17	0,95
824	Соус красный основной	50	5,7	2,6	15,28	118	0,01	4,2	0,35	0,12	46	79,55	30,64	1,29
			20,58	26,07	129,18	**576**	0,41	5,06	0,39	0,76	320	359,65	65,44	3,89
	Обед													
73	Салат из свеклы с сыром	100	2,4	5,5	28	60	0,02	5,4	0,08	0,6	110	147,1	10,2	0,4
197	Суп с картофелем, с горохом	250	6,8	7,3	29	150	0,12	10,1	0,04	1,4	128	135,1	29,6	2,1
697	Птица отварная	80	18	12,3	12,3	300	0,04	0,6	0,08	1,1	106,1	110	40	0,9
744	Гречка отварная	150	15,2	20,03	32	275	0,36	0	0	0,03	99	130,3	40	0,89
824	Соус красный основной	50	5,7	2,6	15,28	118	0,01	4,2	0,35	0,12	46	79,55	30,64	1,29
1009	Чай с сахаром	200	0,6	0	30,5	125	0,02	20	0	0	41,7	127	9,2	0,33
	Хлеб пшеничный	30	2	0,23	13	63	0,1	0	0	0,5	68	53	17	0,95
	Хлеб ржаной	30	4,76	3,28	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	15,7	136	20,8	0,77
	Булочка	100	0,6	0	14,7	66,6	0,06	20	0,32	3,1	12,1	156	10,1	2,5
			55,46	51,24	175,36	**1247**	0,74	40,35	0,55	4,65	614,5	918,05	197,44	7,63
	ИТОГО		76,04	77,31	304,54	**1823**	1,15	45,41	0,94	9,3	934,5	1277,7	262,88	11,52

Шеф-повар _____ **Л.Н.Водяшкина**

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: седьмой
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
467	Омлет натуральный	150	18,5	25,9	0,5	220	0,04	0,1	0,18	0,17	127	250	46	0,8
1009	Чай с сахаром	200	0,1	0	90,7	120	0	10	0	0	49,5	26,3	10	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2	0,23	13	63	0,1	0	0	0,5	68	53	17	0,95
			20,6	26,13	104,2	**403**	0,14	10,1	0,18	0,67	244,5	329,3	73	2,15
	Обед													
58	Салат из свежих помидоров	100	2,4	4,3	28,2	132	0,02	5,2	0,05	1,6	152	190	38	0,6
228	Щи из свежей капусты	250	7,9	7,3	29,3	230,5	0,25	1,2	0	1,19	112,1	190	14	1,95
642	Плов	230	21,4	22	10,1	350	0,3	1,1	0,12	1,2	90,2	125	33,8	0,9
1041	Напиток яблочный	200	8,5	0	48,5	125	0,02	20	0	0	11,7	127	9,2	0,33
	Хлеб пшеничный	30	2	0,23	13	63	0,1	0	0	0,5	68	53	17	0,95
	хлеб ржаной	30	4,76	3,28	18,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77
			46,96	37,11	147,38	**1056,5**	0,76	48,01	0,17	5,39	591,5	821	132,8	5,5
	ИТОГО		67,56	63,24	251,58	**1459,5**	0,9	49,1	0,35	6,06	836	1150,3	205,8	7,65

Шеф-повар _____ **Л.Н.Водяшкина**

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: восьмой
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
411	Каша молочная пшеная	200	7,46	20,1	62	249	0,14	0,049	0,03	0,53	109	201	15	0,65
1026	Какао смолоком сгущенным	200	4,58	5,04	90,8	135	0,12	0,5	0,03	0	105	17,1	11,3	0,7
453	Яйцо вареное	40	15,6	4,6	0,3	63	0,06	0	0,2	0,15	44	154	60	1,2
	Хлеб пшеничный	30	2	0,23	13	63	0,1	0	0	0,5	68	53	17	0,95
			29,64	29,97	166,1	**510**	0,42	0,549	0,26	1,18	326	425,1	103,3	3,5
	Обед													
90	Салат картофельный с огурцом	100	2,6	5,5	8,04	130	0,03	1,5	0,01	1,6	75,6	110,5	2,6	1,2
225	Суп рыбный	250	6,1	7,3	10,6	171	0,13	10,9	0,01	1,2	95,2	131,3	15,8	0,1
632	Гуляш	80	19,2	15,2	3,2	232	0,05	10,3	0,1	2,1	131	135	23,1	1,3
744	Макарнные изделия отварные	150	4,1	10,32	13,04	215	0,3	0	0,1	0,65	65,1	115	40	1,8
	Компот(клюква,черника,брусника)	200	0,1	0	75,3	120	0	10	0	0	49,5	26,3	10	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2	0,23	13	63	0,1	0	0	0,5	68	53	17	0,32
	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	115	20,8	0,42
	Пирожок с картофелем	75	0,6	0	14,7	66,6	0,06	20	0,15	2,3	12,1	156	3,6	2,5
			39,46	41,8	153,16	**1153,6**	0,74	52,75	0,37	9,25	654	842,1	132,9	8,04
	ИТОГО		69,1	71,77	319,26	**1663,6**	1,16	53,3	0,63	10,43	980	1267,2	236,2	11,54

Шеф-повар _____ **Л.Н.Водяшкина**

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: девятый
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
497	Пудинг с джемом,или сгущ.молоком	150\30	9,5	18,2	35	250	0,18	0,5	0,02	0,18	101	136,9	12	0,95
1009	Чай с сахаром	200	0,1	0	95	62	0	10	0	0	38,5	26,3	10	0,4
			9,6	18,2	130	**312**	0,18	10,5	0,02	0,18	139,5	163,2	22	1,35
	Обед													
55	Салат со свежих огурцов	100	10,4	20,1	11,7	260,3	0,19	5,2	0,01	1,9	132,5	145	15	2,9
176	Борщ	250	12,9	13,8	29,6	180	0,17	2,5	0	1,6	102,3	167,2	31,1	1,2
547	Тефтели рыбные	80	10,5	7,5	7,2	300	0,2	0,6	0,1	1,6	164	310	48,2	1,1
759	Картофельное пюре	150	14,1	9,5	18,1	168	0,08	10,5	0,4	1,7	148	101	25	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2	0,23	13	63	0,1	0	0	0,5	68	53	17	0,95
	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,05	0,05	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77
	Сок	200	1	0	48,5	130	0,05	20	0	0	11,7	152	9,2	0,33
			55,66	54,38	143,38	**1257,3**	0,84	38,85	0,51	8,2	784	1064,2	166,3	8,15
	ИТОГО		65,26	72,58	273,38	**1569,3**	1,02	49,35	0,53	8,38	923,5	1227,4	188,3	9,5

Шеф-повар _____ **Л.Н.Водяшкина**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с.Онор

_____ Т.Н.Сковородко

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: десятый
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
453	Яйцо вареное	40	9,5	18,2	35	250	0,18	0,5	0,02	0,18	101	136,9	12	0,95
1020	Кофе со сгущеным молоком	200	0,1	0	95	62	0	10	0	0	38,5	26,3	10	0,4
41	Хлеб,масло сливочное	30\20	2	0,23	13	63	0,1	0	0	0,5	68	53	17	0,95
411	Каша молочная манная	250	18,5	23,6	35,1	320	0,08	0,01	0,01	0,72	101,3	254	56	0,88
			30,1	42,03	178,1	**695**	0,36	10,51	0,03	1,4	308,8	470,2	95	3,18
	Обед													
559	Салат из кальмара	100	10,4	20,1	11,7	260,3	0,19	5,2	0,01	1,9	132,5	145	15	2,9
219	Суп картофельный с крупой	250	12,9	13,8	29,6	180	0,17	2,5	0	1,6	102,3	167,2	31,1	1,2
668	Тефтеля мясная	100	10,5	7,5	7,2	300	0,2	0,6	0,1	1,6	164	310	48,2	1,1
744	Гречка отварная	200	14,1	9,5	18,1	168	0,08	10,5	0,4	1,7	148	101	25	0,9
824	Соус красный основной	50	5,7	2,6	10,07	118	0,01	15	0,3	0,12	46	115	15,3	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2	0,23	13	63	0,1	0	0	0,5	68	53	17	0,95
	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,05	0,05	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77
947	Кисель	200	1	0	48,5	130	0,05	20	0	0	11,7	152	9,2	0,33
			61,36	56,98	153,45	**1375,3**	0,85	53,85	0,81	8,32	830	1179,2	181,6	8,95
	ИТОГО		91,46	99,01	331,55	**2070,3**	1,21	64,36	0,84	9,72	1138,8	1649,4	276,6	12,13

Шеф-повар _____ **Л.Н.Водяшкина**