

- Председатель Совета райгос... Евсеев Ю.В.

СОГЛАСОВАНО:

Председатель Родительского комитета школы

А.А.Лесикова

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**



Директор МБОУ «СШ г.Новосокольники»

С.А.Кубло

Категория: **Дети от 7 до 11 лет завтр**

Диета:

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
П00014	Сыр *(порциями)	15	3,9	3,98		51		0,42	0,03		157,5	81		
Лш096	Масло (порциями)	10	0,07	6,86	0,09	62			0,03		1,58	2,26	0,03	0,01
П00184	Каша вязкая гречневая	200	6,44	6,56	33,68	219	0,14	0,38	0,02		86,28	156,03	75,06	2,31
П00430	Чай с сахаром*	180			12,26	49					0,24			0,04
П00248	Хлеб пшеничный*	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,35	68,9	20,1	1,31
	Всего в Завтрак		12,81	17,82	56,13	435	0,2	0,8	0,08		256,95	308,2	95,19	3,66
	Всего в 1 неделю понедельник		12,81	17,82	56,13	435	0,2	0,8	0,08		256,95	308,2	95,19	3,66

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
П00005	Бутерброд с колбасой п/к**	15/30	4,51	4,78	10,42	103	0,06				15,05	93,05	22,45	1,62
П00444	Оладьи с джемом*	150/15	11,16	9,1	65,49	388	0,14	0,74	0,02	1,06	113,79	147,89	25,87	1,94
П00432	Кофейный напиток*	180	1,18	1,27	18,27	89	0,01	0,24	0,01		47,84	35,24	5,48	0,07
	Всего в Завтрак		16,85	15,15	94,18	580	0,21	0,98	0,03	1,06	176,68	276,17	53,8	3,63
	Всего в 1 неделю вторник		16,85	15,15	94,18	580	0,21	0,98	0,03	1,06	176,68	276,17	53,8	3,63

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
П00035	Салат из белокочанной капусты*	60	0,87	2,69	5,14	48	0,01	8,65			28,59	15,65	8,93	0,33
П00241	Котлеты рыбные* любительские	90	10,81	7,72	9,62	151	0,08	0,26	0,01		34,23	153,88	28,28	1,25
П00335	Пюре картофельное	150	3,23	5,82	21,27	150	0,12	11	0,02		40,01	88,96	30,26	1,1

00	соус молочный*	30	0,56	1,58	1,97	24	0,01	0,08	0,01	17,34	13,35	2,12	0,03
586	Чай с лимоном	200/15/7	0,3		15,2	60							
П00248	Хлеб ржаной*	30	1,86	0,32	9,31	48	0,04			9,24	41,24	12,27	1,02
П00248	Хлеб пшеничный*	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04			7,57	45,94	13,4	0,87
Всего в Завтрак			19,23	18,41	69,24	517	0,3	19,99	0,04	136,98	359,01	95,25	4,6
Всего в 1 неделю среда			19,23	18,41	69,24	517	0,3	19,99	0,04	136,98	359,01	95,25	4,6

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
П00005	Бутерброд с ветчиной**	45	5,58	3,19	10,1	91	0,06				14,26	103,88	24,66	1,64
П00224	Запеканка из творога	150/20	24,53	18,44	30,38	386	0,06	0,36	0,05		268,96	318,4	36,44	0,84
П00433	Какао с молоком*	180	3,19	3,09	21,43	126	0,03	0,47	0,01		97,1	90,98	16,94	0,56
Всего в Завтрак			33,3	24,72	61,91	603	0,15	0,83	0,06		380,32	513,27	78,05	3,04
Всего в 1 неделю четверг			33,3	24,72	61,91	603	0,15	0,83	0,06		380,32	513,27	78,05	3,04

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
П00034	Салат из моркови*	60	0,71	0,05	6,52	29	0,02	1,16			26,08	27,75	19,17	0,36
П00210	Макароны с сыром	150	8,11	9,09	28,62	229	0,06	0,17	0,04		154,6	106,23	6,72	0,69
П00437	кисель из клюквы	180	0,06		19,58	79		0,54			3,61	5,08	0,63	0,09
П00248	Хлеб пшеничный*	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87
Всего в Завтрак			10,48	9,42	61,45	373	0,12	1,87	0,04		191,86	185	39,92	2,01
Всего в 1 неделю пятница			10,48	9,42	61,45	373	0,12	1,87	0,04		191,86	185	39,92	2,01

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
И000003	Бутерброд с сыром *	40	4,84	2,75	10,1	85	0,06	0,11	0,01		103,75	115,88	20,1	1,31
И000182	Каша жидкая молочная (пшеничная)	200/10	7,02	10,84	34,02	262	0,15	0,52	0,04		129,75	161,65	41,86	1,12
П00430	Чай с сахаром*	180			12,26	49					0,24			0,04
Всего в Завтрак			11,86	13,59	56,38	396	0,21	0,63	0,05		233,73	277,53	61,96	2,46
Всего в 2 неделю понедельник			11,86	13,59	56,38	396	0,21	0,63	0,05		233,73	277,53	61,96	2,46

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Лш096	Масло (порциями)	10	0,07	6,86	0,09	62			0,03		1,58	2,26	0,03	0,01
П00272	Биточки*(свинина)	90	10,97	25,34	9,62	310	0,1	0,06	0,21		32,12	146,95	27,69	1,91
П00331	Макаронные изделия отварные*	150	5,21	8,24	33,4	229	0,06		0,03		17,86	42,29	7,79	0,8
П00500	соус молочный*	30	0,56	1,58	1,97	24	0,01	0,08	0,01		17,34	13,35	2,12	0,03
П00402	Компот из смеси сухофруктов*	180			16,34	65					0,32			0,05
П00248	Хлеб ржаной*	30	1,86	0,32	9,31	48	0,04				9,24	41,24	12,27	1,02
П00248	Хлеб пшеничный*	20	1,6	0,28	6,73	36	0,04				7,57	45,94	13,4	0,87
	Всего в Завтрак		20,27	42,62	77,46	774	0,25	0,14	0,28		86,03	292,03	63,3	4,69
	Всего в 2 неделю вторник		20,27	42,62	77,46	774	0,25	0,14	0,28		86,03	292,03	63,3	4,69

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
П00005	Бутерброд с колбасой п/к**	15/30	4,51	4,78	10,42	103	0,06				15,05	93,05	22,45	1,62
И000210	Омлет натуральный	150	12,61	18,89	3,17	233	0,06	0,3	0,17		108,93	201,98	16,79	2,06
П00398	Компот из вишни	180	0,15	0,09	10,85	45	0,01	1,19			6,62	5,17	4,48	0,11
	Всего в Завтрак		17,27	23,76	24,44	381	0,13	1,49	0,17		130,6	300,19	43,72	3,79
	Всего в 2 неделю среда		17,27	23,76	24,44	381	0,13	1,49	0,17		130,6	300,19	43,72	3,79

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
П00005	Бутерброд с ветчиной**	45	5,58	3,19	10,1	91	0,06				14,26	103,88	24,66	1,64
П00219	Сырники из творога	150/15	24,75	16,92	36,28	396	0,06	0,33	0,05		252,24	311,59	35,33	0,9
П00432	Кофейный напиток*	180	1,18	1,27	18,27	89	0,01	0,24	0,01		47,84	35,24	5,48	0,07
	Всего в Завтрак		31,51	21,38	64,65	576	0,13	0,57	0,06		314,34	450,7	65,48	2,62
	Всего в 2 неделю четверг		31,51	21,38	64,65	576	0,13	0,57	0,06		314,34	450,7	65,48	2,62

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
П00001	Бутерброд с маслом**	10/30	1,1	8,4	7,5	110	0,02		0,07	0,4	4	12	2	0,2
П00444	Оладьи с джемом*	150/15	11,16	9,1	65,49	388	0,14	0,74	0,02	1,06	113,79	147,89	25,87	1,94

33	Какао с молоком*	180	3,19	3,09	21,43	126	0,03	0,47	0,01		97,1	90,98	16,94	0,56
	Всего в Завтрак		15,45	20,59	94,42	624	0,19	1,21	0,1	1,46	214,89	250,88	44,82	2,7
	Всего в 2 неделю пятница		15,45	20,59	94,42	624	0,19	1,21	0,1	1,46	214,89	250,88	44,82	2,7
	Итого		189,03	207,46	660,26	5 259	1,89	28,51	0,91	2,52	2 122,38	3 212,97	641,49	33,2
	Среднее за период		18,9	20,75	66,03	526	0,19	2,85	0,09	0,25	212,24	321,3	64,15	3,32