

СОГЛАСОВАНО:

№ 131

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)



№ _____ от " ____ " ____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)



учащихся по образовательным программам начального общего образования в муниципальных общеобразовательных организациях (за исключением учащихся с ограниченными возможностями здоровья, учащихся из числа детей-инвалидов)

Меню примерное

двухнедельное меню для питания

День 1
Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал л.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						№об/рек
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет		7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K		
Икра кабачковая	25	0,75	0,06	1,50	9,25	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25	б/н		
Суп вермишелевый с зеленью	250/1	2,32	2,00	16,80	120,00	27,52	0,09	372	97,6	13,8	54,6	20,8	0,86	410,4	140		
Мясо тушеное с овощами	50/40	11,12	5,20	3,20	105,60	1,13	0,03	97	25,6	11	133	19	2	257	433		
Макаронные отварные	150	4,08	7,32	27,36	195,60	0,00	0,05	119,2	21,3	8,8	32	5,6	0,56	42,4	332		
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0	1,3	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8	30,2	685		
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	72,15	0,13	0,13	195,8	0	23,7	40,63	13	0,91	53,9	б/н		
Итого:	748,5	21,10	15,65	77,58	560,60	30,42	0,31	861,55	145,19	73,45	277,67	65,81	5,21	822,15			

День 2

День 2

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен.,ккал д.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							№об/рек
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет		С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K				
Салат из свежей капусты	25	0,35	1,30	2,30	22,00	8,80	0,01	0	50,6	11,2	8	4,5	0,15	68	43			
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10/1	2,40	3,60	16,08	135,00	5,54	0,06	0	107,2	21	51,4	19,6	0,71	334,4	132			
Котлета рубленая из птицы с соусом	60/30	13,10	17,28	9,72	250,20	0,58	0,07	109,3	11,35	17,9	75,6	24,92	0,76	123,5	498			
Картофельное пюре	150	2,52	5,40	17,52	130,80	8,16	0,01	135,33	25,68	31,2	67,2	22,4	0,8	499,2	520			
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0	1,3	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8	30,2	685			
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	72,15	0,13	0,13	195,8	0	23,7	40,63	13	0,91	53,9	б/н			
Итого:	758,5	21,20	28,65	74,34	668,15	24,37	0,28	441,73	195,21	111,90	251,33	89,02	4,13	1109,20				

День 3

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг								Минеральные вещества, мг						№сб/pec
	7-1лет	7-1лет	7-1лет	7-1лет	7-1лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K						
Горошек консервированный	25	0,60	0,05	1,20	7,40	0,39	0,01	61,00	0,25	7,40	7,15	2,25	0,07	22,60	б/н					
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/1	1,60	4,16	10,48	106,00	6,76	0,032	0	137,8	33,6	42,6	19,2	0,87	264	110					
Плов из птицы	200	14,18	13,83	31,68	313,25	0,84	0,05	121,6	40	37,58	166,08	49,48	1,83	36,8	492					
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8	0	631					
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	72,15	0,13	0,13	195,8	0	23,7	40,63	13	0,91	53,9	б/н					
Итого:	718,5	19,21	19,11	92,88	640,80	0,13	0,15	378,40	178,05	114,28	258,86	83,93	4,48	377,30						
день 4																				

День 4

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,кка	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					№сб/рец
	7-1лет	7-1лет	7-1лет	7-1лет		С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Салат из свежкы с маслом	25	0,33	1,85	2,13	26,50	1,93	0,0025	32,75	0,29	8	9	4,55	0,3	56,6	50
Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	4,96	4,48	17,84	167,00	4,65	0,18	95,8	0	30,46	69,74	28,24	1,62	382,4	139
Рыба тушенная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	100,80	2,46	0,08	104,10	284,40	39,90	187,70	50,14	0,90	384,40	374
Картофельное пюре	150	2,52	5,40	17,52	130,80	8,16	0,01	135,33	25,68	31,2	67,2	22,4	0,8	499,2	520
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0	1,3	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8	30,2	685
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	72,15	0,13	0,13	195,8	0	23,7	40,63	13	0,91	53,9	б/н
Итого:	738,5	20,18	17,39	71,25	555,25	18,49	0,40	565,08	310,75	140,16	382,77	122,93	5,33	1406,70	

День 5

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал д.	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							№сб/реп
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет		7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K			
Винегрет	25	0,35	2,53	1,70	31,00	4,05	0,008	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	71			
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/1	1,60	3,44	8,00	88,00	14,77	0,05	94,8	0	34,66	38,1	17,8	0,64	242,4	124			
Макаронны отварные	150	4,08	7,32	27,36	195,60	0,00	0,05	119,2	21,3	8,8	32	5,6	0,56	42,4	332			
Биточки из филе цыпленка	60/30	17,64	1,30	17,64	100,02	10,02	4,14	4,14	207,68	207,68	0,12	0,12	0,39					
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0	1,3	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8	30,2	685			
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	72,15	0,13	0,13	195,8	0	23,7	40,63	13	0,91	53,9	6/н			
Итого:	773,5	26,50	15,66	83,42	544,77	30,13	4,38	498,99	259,74	286,79	128,28	45,15	3,48	422,15				

2 недели

День 1

Обед

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№сб/реп
						С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K		
Салат из свежей капусты	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	8,90	0,01	0	51,55	14,3	9,5	4,9	0,25	74	43	
Суп картофельный с пшеном с зеленью	250/1	2,00	2,40	14,64	113,00	6,60	0,09	96,4	0	20,88	66,12	22,8	1,04	194,8	138	
Печень по-строгановски	50/40	10,90	10,90	3,12	156,00	9,90	0,17	449	3791	31	221	14	4,6	198	431	
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,72	8,64	33,00	242,40	0,00	0,22	159,2	29,28	142,6	192	281,6	229,6	232,8	508	
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0	1,3	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8	30,2	685	
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	72,15	0,13	0,13	195,8	0	23,7	40,63	13	0,91	53,9	6/н	
Итого:	763,50	22,83	24,41	81,86	685,55	26,69	0,62	901,7	3872,2	239,38	537,75	340,9	237,2	783,7		

День 2

Обед															
Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					Несб/реш
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K	
Горошек консервированный	25	0,60	0,05	1,20	7,40	0,39	0,01	61,00	0,25	7,40	7,15	2,25	0,07	22,60	б/н
Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/1	1,60	4,16	10,48	106,00	6,76	0,032	0	137,8	33,6	42,6	19,2	0,87	264	110
Котлета рубленая с соусом	60/30	8,72	11,68	10,46	182,74	1,13	0,038	128,1	68,12	22,9	100,74	18,18	1,5	203,5	451
Картофельное пюре	150	2,52	5,40	17,52	130,80	8,16	0,01	135,33	25,68	31,2	67,2	22,4	0,8	499,2	520
Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0	0	15	50	4	2	0,1	0	639
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	72,15	0,13	0,13	195,8	0	23,7	40,63	13	0,91	53,9	б/н
Итого:	758,5	16,67	22,36	84,78	623,09	16,57	0,22	520,23	246,85	168,80	262,32	77,03	4,25	1043,20	

День 3

Обед																	
Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						№сб/реш
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K			
Винегрет	25	0,35	2,53	1,70	31,00	4,05	0,008	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	71		
Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10/1	2,40	3,60	16,08	135,00	5,54	0,06	0	107,2	21	51,4	19,6	0,71	334,4	132		
Макароны отварные	150	4,08	7,32	27,36	195,60	0,00	0,05	119,2	21,3	8,8	32	5,6	0,56	42,4	332		
Цыпленок отварные, соус красный основной	60/30	8,34	3,90	2,40	217,77	0,010	29,700	0,000	0,000	16,983	4,925	1,400	0,958	257	437		
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0	1,3	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8	30,2	685		
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	72,15	0,13	0,13	195,8	0	23,7	40,63	13	0,91	53,9	б/н		
Итого:	718,5	18,00	18,42	76,26	709,52	10,89	29,95	400,05	159,26	82,43	146,39	48,23	4,12	771,15			

День 4

Обед																		
Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал		Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						Несб/рец
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	л.	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K			
Салат из свежих с маслом	25	0,33	1,85	2,13			1,93	0,0025	32,75	0,29	8	9	4,55	0,3	56,6	50		
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/1	1,60	3,44	8,00			14,77	0,05	94,8	0	34,66	38,1	17,8	0,64	242,4	124		
Жаркое по- домашнему	200	15,58	8,58	18,90			8,30	0,110	253,80	30,80	21,900	201,300	39,400	2,980	717,500	436		
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00			58,00	1,16	1,3	0,38	6,9	8,5	4,6	0,8	30,2	685		
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72			72,15	0,13	195,8	0	23,7	40,63	13	0,91	53,9	6/н		
Итого:	718,5	20,34	14,94	57,75			463,40	26,29	578,45	31,47	95,16	297,53	79,35	5,63	1100,60			

День 5

Обед						Минеральные вещества, мг										Несб/рец
Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал д.	Витамины, мг					Ca	P	Mg	Fe	K	
	С					В1	Na	A								
Салат из свежей капусты	25	0,35	1,30	2,30	22,00	8,80	0,01	0	50,6	11,2	8	4,5	0,15	68	43	
Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	4,96	4,48	17,84	167,00	4,65	0,18	95,8	0	30,46	69,74	28,24	1,62	382,4	139	
Тедфегли в томатном соусе	60/30	10,62	12,64	11,03	202,10	0,40	0,04	190	1,7	23	138	20	1,8	221	462	
Макаронны отварные	150	4,08	7,32	27,36	195,60	0,00	0,05	119,2	21,3	8,8	32	5,6	0,56	42,4	332	
Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0	0	12	2,4	0	0,8	0	631	
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,63	1,07	13,72	72,15	0,13	0,13	195,8	0	23,7	40,63	13	0,91	53,9	6/н	
Итого:	748,5	22,84	26,81	108,05	800,85	13,98	0,43	600,80	73,60	109,16	290,77	71,34	5,84	767,70		