

Примерное двухнедельное

Меню

горячего питания
для учащихся 7-11 лет



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБОУ "Синиынская ОШ"
С.А.Сулейманова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ЗАВТРАК

Категория Школьники от 7 до 11 лет
Рацион:

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	P, мг.
				Б	Ж	У								
День: понедельник Неделя: 1 Сезон: осенне-зимний														
173	ЗАВТРАК	Каша молочная вязкая пшеничная	220	3,30	8,62	23,23	183,45	0,43	1,92	1,32	92,35	71,64	26,74	128,09
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30 // 10	4,8	8,25	5,4	154	0,088	0,465	0,903	20,88	98,4	11,05	57,3
ПР	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	50	4,8	5,09	9,69	92,93	0,03	44,88	15	0,9	12	0	0
379	ЗАВТРАК	Кофейный напиток	200	3,60	2,67	18,27	156,20	0,03	1,47	2,40	158,67	0	29,33	132,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			588	23,66	5,09	3,69	246,43	0,151	16,277	1,718	267,622	0,066	8,33	89,99
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			588	23,66	5,09	3,69	246,43	0,151	16,277	1,718	267,622	0,066	8,33	89,99
День: вторник Неделя: 1 Сезон: осенне-зимний														
291	ЗАВТРАК	Плов из мяса	200	5,62	8,86	36,26	239,78	0,06	0,26	0,72	62,4	0,02	29,96	123,2
ПР	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	93,42	0,04	0,44	9,20	15,33		12,27	23,2
377	ЗАВТРАК	Чай с лимонным	200	0,53		9,6	41,60		2,13	2,13	74,00	20,00	10,50	99,00
ПР	ЗАВТРАК	Сырок глазированный	40	7,50	4,00	5,75	142,5	0,02	0,25	0,20			2,018	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			465	15,62	9,26	15,86	382,28	0,004	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			465	15,62	9,26	15,86	382,28	0,004	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0
День: среда Неделя: 1 Сезон: осенне-зимний														
223	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	100/20	2,749	19,83	35,08	430,83	0,004	0,028	0,047	13,721	0	2,018	0
377	ЗАВТРАК	Чай с лимонным	200	0,53		9,6	41,60		2,13	2,13	15,33		12,27	23,2
338	ЗАВТРАК	Фрукты по сезону	100	0,30	0,30	3,75	33,30	0,02	7,50	1,65	12		6,75	8,25
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	30 / 20/10	2,25	0,75	3,15	142,5	0,06	15	0,9	12	1	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			465	23,74	20,58	16,18	573,83	0,082	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			465	23,74	20,58	16,18	573,83	0,082	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5
День: четверг Неделя: 1 Сезон: осенне-зимний														
204	ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	7,8	7,16	19,18	289,44	0,012	0	0,132	1,688	0	0	0
377	ЗАВТРАК	Чай с лимонным	200	0,53		9,6	41,60		2,13	2,13	15,33		12,27	23,2
ПР	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	50	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	44,88	0,66	53,46	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			675	9,6	12,25	38,47	382,97	0,07	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			675	9,6	12,25	38,47	382,97	0,07	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5
День: пятница Неделя: 1 Сезон: осенне-зимний														
128	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	200	3,10	2,39	19,20	110,05	1,22	4,05	0,5	1	0	27,05	80,00
260	ЗАВТРАК	Упущ из мяса	100	2,2	9,19	1,34	234	0,015	0	0,815	11,57	0	6,735	0

377	ЗАВТРАК	Чай с лимонным	200	0,53	9,6	41,60	0,088	0,465	0,903	15,33	12,27	23,2	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			615	2,2	9,59	10,94	0,14	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			615	2,2	9,59	10,94	0,14	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5
День: понедельник Неделя: 2 Сезон: осенне-зимний													
173	ЗАВТРАК	Каша овсяная Молочная вязкая	200	6,10	4,00	38,96	0,22	2,08	2,10	221,60	32	79,60	0
377	ЗАВТРАК	Чай с лимонным	200	0,53	9,6	41,60	0,088	0,465	0,903	15,33	12,27	23,2	
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30 //10	5,8	8,25	15,4	0,03	0	0,2	20,88	98,4	11,05	57,3
пр	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	50	0,4	0,4	9,1	0,03	0	0,2	16	11	9	2,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			488	0	0	9,6	0,155	17,255	2,246	220,147	0,066	27,99	89,99
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			488	0	0	9,6	0,155	17,255	2,246	220,147	0,066	27,99	89,99
День: вторник Неделя: 2 Сезон: осенне-зимний													
223	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	100/20	27,49	19,83	85,08	0,004	0,028	0,47	13,721	0	2,018	0
377	ЗАВТРАК	Чай с лимонным	200	0,53	9,6	41,60	0,02	2,13	2,13	15,33	12,27	23,2	
338	ЗАВТРАК	Фрукты по сезону	100	0,30	0,30	33,30	0,06	7,50	1,65	12	6,75	8,25	
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	30 /20/10	2,25	0,75	31,5	0,06	0	0,55	10	0	7	32,5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	2,58	20,58	76,18	0,119	17,261	1,646	207,778	0,066	8,33	89,99
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			300	2,58	20,58	76,18	0,119	17,261	1,646	207,778	0,066	8,33	89,99
День: среда Неделя: 2 Сезон: осенне-зимний													
229	ЗАВТРАК	рыба, тушенная с овощами	100/20	12,15	2,96	81,20	0,10	1,24	0,61	29,05	14,90	28,57	177
пр	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	1,84	0,04	0,44	9,20	15,33	13,2	34,8	
389	ЗАВТРАК	сок фруктовый	200	0,53	9,6	41,60	0,07	2,13	2,13	15,33	12,27	23,2	
304	ЗАВТРАК	рис отварной	200	4,0	5,5	220,10	0,14	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			230	0	0,4	9,6	0,14	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			230	0	0,4	9,6	0,14	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5
День: четверг Неделя: 2 Сезон: осенне-зимний													
174	ЗАВТРАК	каша рисовая вязкая Молочная	220	8,30	8,62	183,55	0,43	1,92	1,32	92,35	71,64	26,74	128,08
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	30 /20/10	3,8	0,4	24,6	0,055	0	0,55	10	0	7	32,5
пр	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	50	1,8	5,09	9,69	0,03	44,88	15	0,9	12	0	0
377	ЗАВТРАК	Чай с лимонным	200	0,53	9,6	41,60	0,106	2,256	1,943	15,33	12,27	23,2	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			420	3,8	0,4	34,2	0,106	2,256	1,943	198,237	0,066	40,789	89,99
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			420	3,8	0,4	34,2	0,106	2,256	1,943	198,237	0,066	40,789	89,99
День: пятница Неделя: 2 Сезон: осенне-зимний													
204	ЗАВТРАК	макароны отварные с сыром	200	7,8	7,16	49,18	0,012	0,028	0,047	13,721	0	2,018	0
377	ЗАВТРАК	Чай с лимонным	200	0,53	9,6	41,60	0,03	0,08	0,45	0,045	0,01	0	0
пр	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	50	1,8	5,09	9,69	0,082	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			675	1,8	0	9,6	0,082	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			675	1,8	0	9,6	0,082	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:													
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			450,6	2,415	24,787	80,761	0,1302	16,7471	1,6706	124,3954	0,026	12,8112	52,246
Содержание белков, жиров, углеводов в Меню за плановый период в % от калорийности													
			3,67	3,88	12,65	6381,94	0,02	2,62	0,26	19,49	0	2,01	8,19

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью _____

(м.п.)

_____ страниц

и.о. директора школы


С.А. Сулейманова

