Управление образования Столовая

1-4

Согласовано:

Консультант Е. Ю. Камкина

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ Дерюгиновская СОШ
Бурнина Н.Я.

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

Сезон: **Сезон**
Категория: **Дети 7-11 завтраки** 1-4 классы
Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2 1 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Тш003	Бутерброды с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123								
Тш340	Омлет натуральный	110	10,38	16,77	1,84	200	0,05	0,16	0,14		71,19	158,25	12,02	1,77
	Кукуруза консервированная	50	1,1	0,2	5,6	29	0,01	2,4			2,5	25		0,2
Тш692	Кофейный напиток	200	1,32	1,41	20,3	99	0,01	0,26	0,01		53,15	39,15	6,09	0,08
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
	Шоколад	15	0,81	5,3	7,89	83					0,75	26,7	3	0,41
	Всего	**Завтрак**	**20,01**	**31,9**	**50,33**	**573**	**0,12**	**2,82**	**0,15**		**136,19**	**301,9**	**36,51**	**3,46**
	Всего в	**день**		**31,9**	**50,33**	**573**	**0,12**	**2,82**	**0,15**		**136,19**	**301,9**	**36,51**	**3,46**

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2 2 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Тш049	Салат из моркови	90	0,89	0,07	8,65	39	0,03	1,46			32,89	34,98	24,17	0,46
Тш366/1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	15,12	11,04	22,06	248	0,04	0,24	0,04		176,73	205,19	23,72	0,47
Тш698/1	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	6,4	8,2	117								
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
	Всего	**Завтрак**	**23,31**	**17,83**	**46,31**	**443**	**0,12**	**1,7**	**0,04**		**218,22**	**292,97**	**63,29**	**1,93**
	Всего в	**день**		**17,83**	**46,31**	**443**	**0,12**	**1,7**	**0,04**		**218,22**	**292,97**	**63,29**	**1,93**

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2 3 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Огурец свежий порционный	20	0,16	0,02	0,53	3	0,01	2,03			4,67	8,53	2,84	0,12

	Пудинг рыбный (паровой)	75	12,46	5,16	4,57	115	0,07	0,51	0,03		44,11	177,87	26,93	1,18
ш520	Картофельное пюре	135	2,84	6,08	19,71	145					3,68		0,22	0,03
ш685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58								
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
	Апельсин	180	1,62	0,36	14,58	68	0,07	108			61,2	41,4	23,4	0,54
	Всего	**Завтрак**	**18,98**	**11,94**	**61,79**	**428**	**0,2**	**110,54**	**0,03**		**122,26**	**280,6**	**68,79**	**2,87**
	Всего в		**день**	**11,94**	**61,79**	**428**	**0,2**	**110,54**	**0,03**		**122,26**	**280,6**	**68,79**	**2,87**

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2 4-ый день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ш003	Бутерброды с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123								
ш302/2	Каша вязкая (пшенная) с маслом	200	7,66	8,43	32,93	239	0,18	0,49	0,03		114,65	170,98	46,06	1,21
ш693	Какао с молоком	200	3,77	3,9	26,18	155	0,04	1,3	0,02		122,6	116,2	21,64	0,71
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
	Груша	150	0,6	0,45	14,25	63	0,03	7,5			28,5	24	18	3,45
	Всего	**Завтрак**	**18,43**	**21**	**88,06**	**619**	**0,3**	**9,29**	**0,05**		**274,35**	**363,98**	**101,1**	**6,37**
	Всего в		**день**	**21**	**88,06**	**619**	**0,3**	**9,29**	**0,05**		**274,35**	**363,98**	**101,1**	**6,37**

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2 5-ый день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ш443	Плов	150	10,8	5,9	18,9	175								
	Сок	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
	Всего	**Завтрак**	**13,3**	**6,22**	**48,9**	**308**	**0,07**	**4**			**32,6**	**74,8**	**27,4**	**4**
	Всего в		**день**	**6,22**	**48,9**	**308**	**0,07**	**4**			**32,6**	**74,8**	**27,4**	**4**

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2 6-ой день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
451	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	50	7,9	7,2	8	130								
302/1	Каша вязкая (рисовая) с маслом	155	2,3	6,2	24,5	169								
685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58								
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
	Апельсин	180	1,62	0,36	14,58	68	0,07	108			61,2	41,4	23,4	0,54
	Всего	**Завтрак**	**13,72**	**14,08**	**69,48**	**464**	**0,12**	**108**			**69,8**	**94,2**	**38,8**	**1,54**
	Всего в		**день**	**14,08**	**69,48**	**464**	**0,12**	**108**			**69,8**	**94,2**	**38,8**	**1,54**

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2 7-ой день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Помидор свежий порционный	30	0,31	0,05	1,04	6	0,01	3			3,7	6,79	5,22	0,23
Лш520	Гуляш из сердца	100	14,34	14,67	3,05	202	0,05	0,73			13,26	138,45	16,95	2,04
	Картофельное пюре	135	2,84	6,08	19,71	145					3,68		0,22	0,03
	Сок	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
	Яблоки	160	0,64	0,64	15,68	71	0,05	264			25,6	17,6	14,4	3,52
	Всего	**Завтрак**	**20,63**	**21,76**	**69,48**	**557**	**0,18**	**271,73**			**78,84**	**237,64**	**64,19**	**9,82**
	Всего в	**день**		**21,76**	**69,48**	**557**	**0,18**	**271,73**			**78,84**	**237,64**	**64,19**	**9,82**

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2 8-ой день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Лш333	Макароны с сыром	180	9,72	11,16	38,28	300								
Лш698/1	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	6,4	8,2	117								
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
	Груша	150	0,6	0,45	14,25	63	0,03	7,5			28,5	24	18	3,45
	Всего	**Завтрак**	**17,62**	**18,33**	**68,13**	**519**	**0,08**	**7,5**			**37,1**	**76,8**	**33,4**	**4,45**
	Всего в	**день**		**18,33**	**68,13**	**519**	**0,08**	**7,5**			**37,1**	**76,8**	**33,4**	**4,45**

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2 9-ый день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ш097	Сыр (порциями)	30	7,6	7,6	9,7	120								
ш214	Капуста тушеная с цыпленком бр.	210	16,09	15,23	11,58	248	0,08	26,92	0,02		78,97	152,77	34,36	1,84
ш686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3		15,2	60								
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
	Апельсин	180	1,62	0,36	14,58	68	0,07	108			61,2	41,4	23,4	0,54
	Всего	**Завтрак**	**27,31**	**23,51**	**58,46**	**535**	**0,2**	**134,92**	**0,02**		**148,77**	**246,97**	**73,16**	**3,38**
	Всего в	**день**		**23,51**	**58,46**	**535**	**0,2**	**134,92**	**0,02**		**148,77**	**246,97**	**73,16**	**3,38**

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

	Завтрак 10 день													
	Помидор свежий порционный	30	0,31	0,05	1,04	6	0,01	3			3,7	6,79	5,22	0,23
Лш451	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	75	11,85	10,8	12	195								
Лш520	Картофельное пюре	135	2,84	6,08	19,71	145					3,68		0,22	0,03
	Сок	200	0,8		22,6	94	0,02	4			24	22	12	3
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05				8,6	52,8	15,4	1
	Всего	**Завтрак**	**17,5**	**17,25**	**62,75**	**479**	**0,08**	**7**			**39,98**	**81,59**	**32,84**	**4,26**
	Всего в		**день**	17,25	62,75	479	0,08	7			39,98	81,59	32,84	4,26
	Итого		**190,81**	**183,82**	**623,69**	**4 925**	**1,47**	**657,5**	**0,29**		**1 158,11**	**2 051,45**	**539,48**	**42,08**
	Среднее за период		**19,08**	**18,38**	**62,37**	**493**	**0,15**	**65,75**	**0,03**		**115,81**	**205,14**	**53,95**	**4,21**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**15,5**	**33,59**	**50,66**									