

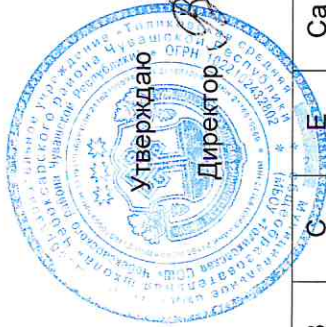
Примерное десяти дневное меню для обучающихся начального звена Утверждаю  
образовательных учреждений

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Директор школы

Наименование блюда	номер	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Первый день (понедельник)</b>														
завтрак														
Сыр порциями		25	5,75	9,75	0	90	1	0	0,4	0,13	250	12,5	135	0,28
Каша молоч. пшениная с маслом	302	150/5	6,45	7,78	33	228	0,08	0,19	0,98	0,12	104,3	41,88	156,92	1,1
Кофейный напиток с молоком	692	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Мандарины св. порциями		60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,5	10,2	0,06
<b>Итого</b>			16,7	21,48	76,3	542	1,1	1,25	24,28	0,59	440,3	108,68	322,12	2,66
<b>обед</b>														
Огурцы соленые порциями		60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
Суп картоф с горохом	139	200	4,71	3,73	16	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Котлеты рублен.с соусом	451	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макаронь отварные	516	150	5,32	4,89	35,5	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Чай с фруктовым соком	79	200	0,34	0,02	24,5	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>Итого</b>			22,75	24,5	86,8	723	0,12	0,39	14,24	3,94	99,1	67,23	239,9	6,15
<b>полдник</b>														
Ватрушка с повидлом	741	75	4,62	2,38	28,1	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
Напиток из плодов шиповника	705	200	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	12,4	3,4	3,4	0,66
<b>Итого</b>			5,3	2,66	48,1	368	0,09	0,02	0,11	0,15	27,51	13,44	52,54	1,58



Пиллюгина В.В.

Наименование блюда	номе	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	Ca	Mg	P	Fe
<b>Второй день (вторник)</b>													
завтрак													
Помидоры свежие порциями		30	0,33	0,06	1,14	7	0,36	0,02	6,75	0,21	6	7,8	0,27
Котлеты рубл. из филе птицы с соус	498	80(50/30)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	0,01	2,96	18,03	112,32	0,12
Рис отварной	511	150/5	3,81	6,11	38,6	228	0,07	0,04	0	0,44	27,03	82,28	0,55
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	2,8	13	0,22
Компот из свежих яблок		200	0,16	0,16	27,9	109	0,01	0,01	6,6	0,08	3,6	4,4	0,95
<b>Итого</b>			16,66	14,1	79,2	549	0,44	0,16	13,36	3,91	57,46	219,8	2,11
обед													
Икра морковная		60	1,41	3,96	6,5	56,2	0,03	0,02	3,07	0,2	18,3	24,7	0,45
Борщ с капуст, карт. со сметаной	130	200/5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	43,72	0,95
Тефтели рубленные с соусом	462	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая рассыпчатая	508	150	8,76	6,62	43,1	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	4,65
Компот из смеси сухофруктов	539	200	0,44	0	28,9	116	0	0	0,4	0	44,8	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	52,2	2,24
<b>Итого</b>			23,46	29,96	95,4	855,2	0,18	0,22	14,14	5,95	206,93	396,36	9,88
полдник													
Булочка творожная	786	60	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	0,79
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	22	26	0,6
<b>Итого</b>			8,05	2	32,4	268	0,01	0,19	80,38	0,4	65,22	36,79	1,39



Наименование блюда	номер	Выход	белки	жиры	углев	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Третий день(среда)														
завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Запеканка творожная с повидлом	306	130/20	27,29	12,25	23,5	317	36,49	0,07	0,65	1,18	222,4	33,48	294,23	1,03
Чай с лимоном	686	200	0,26	0,06	15,2	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,4	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
<b>Итого</b>			30,64	20,9	58,2	547	36,59	0,11	3,55	1,62	239,6	44,36	331,91	2,4
обед														
Салат из квашенной капусты с р/м	45	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Суп картоф с макрон.изделиями	140	200	2,26	4,3	16,7	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Рыба припущенная с соусом	371	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11	0,77
Пюре картофельное	520	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Компот из изюма	638	200	0,36	0	33,2	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>Итого</b>			23,43	19,26	80,2	717	0,17	0,36	55,51	3,93	149,9	83,9	404,2	6,04
полдник														
Ватрушка с творогом	741	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Напиток лимонный	699	200	0,14	0,02	24,4	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Апельсины порциями		150	1,35	0,3	12,2	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
<b>Итого</b>			9,95	7,66	68,5	385	0,13	0,23	96,53	0,46	111,1	35,35	143,76	1,42