



Согласовано: Директор МБОУ Ибресинская СОШ № 1 В.Е. Романов			Утверждаю: ООО "Ибресинский ресторан Чекес" Директор <i>А.А. Марышева</i> Дата: _____ г.
Дата: _____			

**Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет .
Осенне- зимний сезон.**

		День 1 (Понедельник)														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак	15 сыр порциями	25	71,66	4,64	5,9	0	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2		
	173 Каша молоч.пшенная с маслом	150/5	222,8	6,17	7,9	4,85	0,105	0,72	41,1	0	110,08	165,9	33,2	2,34		
	379 Кофейный напиток с молоком	200	155,2	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4		
	Хлеб пшеничный	20	63	1,41	0,3	0,3	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
	338 Мандарины св.порциями	100	46,6	1,06	0,18	10,18	0,06	107,15	0	0,35	60,72	41,06	23,22	0,53		
	Итого	500	559,2	16,88	16,95	44,53	0,23	109,48	93,1	0,71	510,07	456,36	99,35	5,69		
Обед	71 Огурцы свежие порциями	60	12	0,48	0,12	3,12	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25		
	102 Суп картофельный с горохом	200	118	4,71	3,73	15,96	0,182	4,66	0	0	34,14	70,4	28,4	1,64		
	269 Котлеты рубленые с соусом	50/50/100	165	9,08	15,2	9,2	0,09	0,4	12,1	0	13,75	94,04	18,91	1,4		
	309 Макароны отварные	150	211	5,32	4,89	35,52	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75		
	Чай с фруктовым соком	200	95	0,34	0,02	24,53	0	1,04	0	0,05	6,13	7,21	3,98	0,58		
	Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66		
	Итого	770	727	22,75	24,56	88,93	0,472	8,55	12,1	2,68	88,32	273,35	85,59	5,28		
		День 2 (Вторник)														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак	71 Помидоры св.порциями	50	11	0,55	0,1	1,75	0,02	8,75	0	0,58	8,3	29,1	12,5	0,75		
	294 Котлеты руб.из филе птицы с соусом	80(50/30)	157	10,88	7,6	1,86	0,05	0,44	56,4	0	29,74	40,95	10,5	0,87		
	304 Рис отварной	150	228	3,81	6,11	38,61	0,03	0	0	0	1,3	60,9	16,3	0,53		
	342 Компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,87	0,08	0,9	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18		
	Хлеб пшеничный	20	63	1,41	0,3	0,3	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
	Итого	500	568	16,81	14,27	70,39	0,2	10,09	58,2	0,84	50,34	152,75	49,5	2,55		
Обед	43 Салат из белокочанной капусты	60	49	0,54	4,3	1,9	0,02	10,3	17,76	1,74	19,9	29,8	9,02	0,51		
	82 Борщ с капустой картофелем со смет.	200	118	4,71	3,73	15,96	0,04	8,54	0	0	39,7	43,68	20,9	0,98		

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	14	масло сливочное порц.	10	65,72	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3	0	
	183	Каша молоч. гречневая с маслом	150/5	151,5	4,5	5,1	21,9	0,15	1,23	48,9	0	137,6	184,29	74,42	2,15
	378	Чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
	338	мандарины св. порциями	100	46,6	1,06	0,18	10,18	0,06	107,15	0	0,35	60,72	41,06	23,22	0,53
		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		Итого	505	407,82	8,59	14,13	48,41	0,29	109,71	98,9	0,97	336,52	355,95	126,24	3,53
Обед	67	Винегрет овощной	60	9,95	1,74	6,18	9,24	0,02	5,78	0	0	18,74	25,9	11,7	0,49
	96	Рассольник Ленинградский со сметаной	205	113	1,88	5,1	13,92	0,07	6,86	0	0	23,9	46,5	19,8	0,75
	280	Фрикадельки из говядины	105/55/50	140	8,83	8,63	7,54	0,04	0,27	16,31	0	24,25	79,59	14,19	5,29
	310	Картофель отварной	150	159	3,03	4,93	24,49	0,15	21,75	0	0,15	18	81	33	1,2
	342	Компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,87	0,08	0,9	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		Итого	780	656,95	18,46	25,6	83,66	0,48	35,56	18,11	0,78	105,09	289,59	102,09	8,57
День 6 (Суббота)															
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	234	котлеты рыбные с соусом	80(50/30)	155	9,04	8,22	10,71	0,04	0,17	12,7	0	29,93	88,67	20,71	0,78
	303	Каша пшеничная вязкая	150	154	4,21	4,8	22,99	0,11	0	0	0	10,9	85,47	29,8	0,98
	376	Чай с сахаром	200	40	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		вафли мягкие	40	180	2,38	9,68	18,64	0	0	0,008	0	6	25,13	0	0,62
	Итого	510	592	17,57	23	62,11	0,19	0,44	12,71	0,52	69,63	256,2	75,44	4,95	
Обед	45	Салат из белокочанной капусты	60	164,2	3,02	6,36	23,7	0,02	10,3	17,76	1,74	19,9	29,8	9,02	0,51
	98	Суп крестьянский с крупой	200	106	1,51	3,32	9,24	0,04	8	0	0	39,4	178	21,2	0,62
	260	Гуляш из говядины	50/50/100	191	14,75	13,14	3,3	0,03	0,92	0	0	21,81	154,15	22,03	3,06
	321	Капуста тушеная	150	115	3,6	4,52	15,3	0,06	32,4	0	1,65	113,7	89,25	42,9	3,45
	348	Компот из изюма	200	128	0,36	0	33,16	0,01	0	0	0	20,3	19,36	8,12	0,45
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		Итого	770	830,2	26,06	27,94	85,3	0,28	51,62	17,76	4,02	228,91	522,76	123,07	8,75
День 7 (Понедельник)															
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	15	Сыр порциями	20	71,66	4,64	5,9	0	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	174	Каша молоч.рисовая с маслом	150/5	220,5	4,5	8,13	5,12	0,04	0,7	40,4	0	96,4	116,2	26,9	0,44
	382	Какао с молоком	200	125,11	3,78	0,67	26	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
		Хлеб пшеничный	20	42	0,94	0,2	0,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22

	338	Яблоки св.порциями	100	33,3	0,3	0,3	7,35	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
		Итого	495	492,57	14,16	15,2	38,67	0,14	17,17	92,4	0,66	434,33	361,21	86,16	6,16	
Обед	24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	49	0,54	4,3	1,9	0,02	4,95	0	0,23	11,4	20,3	9,62	0,44	
	102	Суп картофельный с горохом	200	118	4,71	3,73	15,96	0,18	4,66	0	0	34,14	70,48	28,46	1,64	
	269	Биточки рубленые с соусом	50/50/100	165	9,08	9,46	10,66	0,09	0,4	12,1	0	13,75	94,04	18,91	1,4	
	309	Макароны отварные	150	211	5,32	4,89	35,52	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75	
	348	Компот из кураги	200	123	1,04	0	30,96	0,03	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48	
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66	
		Итого	770	792	23,51	22,98	95,6	0,5	10,61	12,1	2,81	117,41	293,42	101,85	5,37	
День 8 (Вторник)																
			Выход	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
	№ по СР	Наименование блюда	(гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	71	помидоры св.порциями	30	6,6	0,33	0,06	1,05	0,01	5,25	0	0,35	5	17,5	7,5	0,45	
	279	Тефтели рубленые с соусом	90(60/30)	197	8,56	14,11	9,07	0,05	0,41	33	0	23,65	83,14	16,5	0,68	
	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	271	8,76	6,62	43,08	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01	
	348	Компот из св.яблок	200	109	0,16	0,16	27,87	0,08	0,9	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18	
		Хлеб пшеничный	20	42	0,94	0,2	0,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
		Итого	490	625,6	18,75	21,15	81,27	0,36	6,56	34,8	0,61	54,25	332,44	174,2	6,54	
Обед	71	Огурцы свежие порциями	60	12	0,48	0,12	3,12	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25	
	82	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	200/5	89	1,47	4,67	7,31	0,04	8,54	0	0	39,7	43,68	20,9	0,98	
	294	Котлеты из птицы рубленые с соусом	50/50/100	157	10,88	7,6	1,86	0,05	0,44	56,4	0	29,74	40,95	10,5	0,87	
	304	Рис отварной	150	228	3,81	6,11	38,61	0,03	0	0	0	1,3	60,9	16,3	0,53	
	349	Компот из сухофруктов	200	60	0,07	0,02	15	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96	
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66	
		Итого	775	672	19,53	19,12	66,5	0,28	12,23	56,4	0,88	98,88	258,73	107,5	4,25	
День 9 (Среда)																
			Выход	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
	№ по СР	Наименование блюда	(гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	14	Масло сл. порциями	10	65,72	0,1	7,2	0,13	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0	
	173	Каша молоч.пшеничная с маслом	150/5	234	6,41	8,3	5,09	0,105	0,72	41,1	0	110,08	165,9	33,2	2,34	
		Чай с фруктовым соком	200	95	0,34	0,02	24,53	0	1,04	0	0,05	6,13	7,21	3,98	0,58	
		Хлеб пшеничный	40	63	1,41	0,3	0,3	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
Завтрак 2	338	Груша св. порциями	100	34,13	0,3	0,23	7,73	0,02	3,75	0	0,3	14,25	12	9	1,73	
		Итого	505	491,85	8,56	16,05	37,78	0,165	5,51	81,1	0,97	142,06	222,91	59,38	5,09	
Обед	47	Салат из квашеной капусты с маслом раст	60	8	0,48	0,06	0,96	0,01	11,8	0	9,24	9,6	20,3	9,6	0,4	
	88	Щи из свежей капусты с картофелем со см	205	79	1,46	4,75	6,22	0,04	12,62	0	0	39,4	39,2	17,7	0,66	

		День 12 (Суббота)													
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	181	Каша молоч.манная с маслом	150/5	145,5	4,51	3,03	25,02	0,03	0,27	24,5	0,075	99,48	82,3	12,79	0,2
	378	Чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
		Хлеб пшеничный	20	42	0,94	0,2	0,2	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	440	Булочка творожная	100	262	13,08	6,06	3,08	0,14	0,18	44	0	75,8	140	34,6	1,52
	209	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
		Итого	515	593,34	25,13	15,24	44,48	0,26	1,78	178,5	0,575	328,48	409,3	74,19	3,35
Обед	70	Огурцы соленые	60	8	0,48	0,06	0,96	0,01	1,75	0	0,05	11,5	12	7	0,3
	98	Суп крестьянский с крупой	200	106	1,51	3,32	9,24	0,04	8	0	0	39,4	178	21,2	0,62
	268	Шницель рубленый с соусом	50/50/100	165	9,08	9,46	10,66	0,19	2,54	10,1	0	13,32	84,39	18,89	1,1
	312	Пюре картофельное	150	155	3,22	5,56	22	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
	348	Компот из чернослива	200	136	0,57	0	34,41	0,01	0,45	0	0	20,32	12,46	17,12	0,45
		Хлеб белый	60	126	2,82	0,6	0,6	0,12	0	0	0,63	13,8	52,2	19,8	0,66
		Итого	770	696	17,68	19	77,87	1,53	16,49	43,25	0,83	136,59	416	110,71	3,99