

Согласовано:
Директор _____ (ФИО директора)
Дата: _____ г.

Утверждаю:
Директор ООО "Общедель Батревский" Санзлов Р.Ш.
Дата 01.09.2004 г.

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

Осенне-зимний сезон.																	
				День 1 (Понедельник)					Витаминны и минеральные вещества								
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витаминны и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак	15 Сыр порциями	15	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25			
	173 Каша молоч.,пшениная с маслом	155(150/5)	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07			
	379 Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1			
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44			
	338 Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1			
	Итого	510	558,62	16,34	13,96	85,79	0,26	6,44	0,13	0,73	458,18	402,66	71,15	2,86			
Обед	43 Салат из белокочанной капусты	60	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33			
	102 Суп картофельный с горохом	200	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64			
	294 Котлеты рубленные из птицы с соусом	100	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98			
	309 Макароны отварные	150	196,87	5,38	4,68	32,4	0,05	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08			
	388 Напиток из плодов шиповника	200	87,78	0,68	0,28	20,74	0,02	100	0,02	0	21,34	3,44	3,44	0,64			
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22			
	Итого	770	764,52	24,15	22,65	94,21	0,42	133,42	0,52	6,27	120,82	204,98	67,84	4,89			



[illegible]

[illegible]

				День 7 (Вторник)														
				Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества											
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Сырники из творога с молоком	100/20	265,5	21,68	17,94	34,28	0,084	0,66	73,8	0,57	281,4	313,76	36,68	0,76				
	219 ступенным	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0				
	376 Чай с сахаром	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87				
	2 Бутерброд с повидлом	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1				
	338 Яблоки св.порциями	475	479,05	24,16	22,36	76,38	0,134	0,76	73,82	1,01	292,3	343,16	47,98	1,63				
	Итого :																	
	43 Салат из белокочанной капусты	60	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33				
	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	205(200/5)	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94				
Обед	82 Плов из птицы	200	305,34	16,94	10,46	35,74	0,1	6,03	0,1	4,4	46,34	175,34	54,04	1,98				
	291 Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66				
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22				
	Итого	725	716,8	25,12	18,9	92,89	0,2	38,34	0,56	8,91	143,68	279,8	110,42	4,13				
		День 8 (Среда)																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества												
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	14 Масло сл. порциями	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02				
	173 Каша молоч.пшениная с маслом	155(150/5)	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07				
Заутрак	377 Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04				
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44				
	338 Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1				
	Итого	505	492,28	9,98	16,15	76,38	0,21	7,77	0,09	0,71	123,38	192,2	49,24	2,57				
Заутрак 2	Винегрет овощной	60	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46				
	Суп картофельный с макарон.изделиями	200	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86				
Обед	103 Котлеты рыбные с соусом	100	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4				
	312 Пюре картофельное	200	238,11	5,88	10,94	26,34	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32				
	349 Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22				
	Итого	820	800,68	21,35	24,75	100,03	0,39	32,59	0,65	6,75	136,99	304,63	82,38	3,26				
		День 9 (Четверг)																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества												
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	1 Бутерброд с маслом сливочным	40	146,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35				
	175 Каша из риса и пшена с маслом	210(200/10)	259,24	5,97	11,4	33,09	0,1	1,3	0,06	0,21	127,36	156,69	36,4	0,77				
Заутрак	382 Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98				

