



Сотрудник:
Директор:
Дата: 18.10.2016

Утверждаю:
Директор МБОУ ПОМС-центр Явлинского муниципального округа
Морозова Г.Д.
Дата: 18.10.2016 г.

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

Осенне-зимний сезон.																					
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	День 1 (Понедельник)										Витамины и минеральные вещества								
			Пищевая ценность																		
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe							
Завтрак	15 сыр порционный	15	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	230	125	8,25	0,25							
	173 Каша молочная с маслом	155(150/5)	218,12	6,33	7,15	31,80	0,14	0,97	0,04	0,16	300,18	153,66	40,8	1,07							
	179 Кофейный напиток с молоком	200	145,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,1	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							
	138 Яблоки са. порезанные	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1							
	Итого	518	558,62	16,34	13,96	85,79	0,26	6,44	0,13	0,73	458,18	407,99	71,15	2,86							
Обед	43 Салат из белокачанной капусты	60	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,19	24,34	17,58	9,85	0,33							
	102 Суп картофельный с горохом	200	118,63	4,13	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	20,3	29,14	1,64							
	234 Котлеты рубленные из птицы с соусом	100	164	8,45	8,85	20,36	0,13	0,84	0,13	1,29	37,94	48,5	13,4	0,94							
	309 Макароны отварные	150	196,87	5,38	4,64	82,4	0,05	0	0,01	1,11	5,42	51,48	9,21	1,08							
	183 Напиток из плодов шиповника	200	87,78	0,68	0,78	20,74	0,01	1,90	0,02	0	21,34	3,44	3,44	0,64							
	Хлеб пшеничный	40	95	3,12	0,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0							
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,01	0	0	0,02	4	13	2,3	0,22							
	Итого	770	764,52	24,15	22,65	94,21	0,42	133,43	0,52	6,27	120,82	294,98	67,84	4,89							
	Завтрак	173 Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210(200/10)	210,9	7,63	13,34	32,51	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	214,95	70,05				1,69			
		182 Какао с молоком	200	145	3,79	3,2	25,51	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31				0,98			
2 Бутерброд с плавленым		55	156,7	2,38	4,39	22,11	0,05	8,1	0,02	0,64	10,9	29,4	11,1	0,87							
Хлеб пшеничный		40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44							
Итого		595	675,8	16,84	21,25	104,87	0,38	1,7	0,1	1,29	287,85	406,55	117,45	3,98							

Обед	62	Салат из моркови с сахаром	60	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,63	0,4	
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.	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	
	279	Тефтели рубленые с соусом	100	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14	
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61	
	349	Компот из смеси 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	0,02	4	13	2,8	0,22	0	
		Итого	780	816,27	23,66	20,12	110,22	0,34	11,9	0,3	5,45	88,54	372,45	197,31	7,31	
Завтрак	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
	14	Масло сливочное порц.	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
	219	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	0,76
	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	0,04
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0,04	0	0,04	8	26	5,6	0,44	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	1
		Итого	470	539,66	25,33	26,94	78,8	0,154	7,46	73,85	1,12	304,6	352,3	45,12	2,26	2,26
Обед	52	Салат из свеклы отварной	60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8	0,8
		Суп картофельный с	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	0,86
	103	макарон.изделиями	100	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4	0,4
	234	Котлеты рыбные с соусом	200	238,11	5,88	10,94	26,34	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32	1,32
	312	Пюре картофельное	200	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66	0,66
	348	Компот из кураги	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Дарницкий	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	0,22
		Хлеб пшеничный	820	778,12	21,87	22,34	99,76	0,39	31,35	0,64	6,81	175,77	334,68	105,51	4,26	4,26
		Итого														
Завтрак	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
	3	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49	0,49
	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	0,77
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	0,44
		Итого	500	574,09	14,87	19,7	82,14	0,18	1,4	0,12	0,41	274,56	278,69	51,45	1,7	1,7
Обед	67	Винегрет овощной	60	74,6	0,8	6,05	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46	0,46
	88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	205(200/5)	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63	0,63
	260	Гуляш из говядины	100	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,03	0	21,81	154,15	22,03	3,06	3,06

[illegible]

		День 7 (Вторник)					Витамины и минеральные вещества									
№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества										
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак	219	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	
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0	
	55	Бутерброд с повидлом	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	
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
		Итого :	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	
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	
	82	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	
	291	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	
	348	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	
Завтрак 2		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)															
	Витамины и минеральные вещества															
Завтрак		№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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
	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
Обед	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	
	Завтрак 2															
	67		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
	103		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
Завтрак	234		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
Обед		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)															
	Витамины и минеральные вещества															
Завтрак		№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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
	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
			Итого													

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр) 210(10/200)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак 2	338	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0,04	0	0,01	0,4	10	8	26	5,6	0,44	1
		Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	0,03	4	0,01	0,4	10	8	26	5,6	0,44	1
		Итого	590	688,64	15,53	23,81	102,8	0,24	0,24	6,6	0,13	0,79	278,88	329,39	79,2	3,54		
	43	Салат из белокочанной капусты	60	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33		
	98	Суп крестьянский с крупой	200	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52		
Обед	280	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28		
	303	Каша пшеничная вязкая	200	213,71	5,65	6,08	33,51	0,11	0,11	0	0,03	0,1	21,12	129,45	29,3	2,16		
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04		
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22		
	820	Итого		719,35	21,22	23,18	86,76	0,19	0,19	40,4	0,34	5,81	101,92	298,28	73,01	4,55		
				День 10(Пятница)														
Завтрак		Наименование блюда	Выход (гр) 210(10/200)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	182	Каша полбяная молочная с маслом	200	295,71	9,19	11,73	36,83	0,03	0,03	1,3	0,06	0,1	121,18	92,07	13,86	0,12		
	379	Кофейный напиток с молоком	40	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1		
		Хлеб пшеничный	100	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44		
	338	Яблоки св.порциями	550	582,21	15,75	14,96	90,76	0,14	0,14	6,6	0,09	0,54	259,18	216,07	35,46	1,66		
Обед	52	Салат из свеклы	60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8		
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86		
	290	Птица тушеная в смет.соусе	100	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05		
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61		
	342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4		
Итого		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22		
	775	Итого		786,09	30,95	32,86	104,63	0,35	0,35	24,64	0,29	4,58	82,64	311,2	177,59	6,94		

Итоговые показатели завтрака и обеда по учащимся 7-11 лет

Итоговые показатели завтрака

Итого	510	558,62	16,34	13,96	85,79	0,26	0,26	6,44	0,13	0,73	458,18	402,66	71,15	2,86			
Итого	505	615,8	16,84	21,25	104,87	0,31	0,31	2,7	0,1	1,29	287,85	406,55	117,95	3,98			
Итого	470	539,66	25,33	26,94	78,8	0,15	0,15	7,46	0,12	0,41	274,56	278,69	51,45	1,7			
Итого	500	574,09	14,87	19,7	82,14	0,18	0,18	1,4	0,12	0,19	378,02	481,1	184,55	7,28			
Итого	510	603,66	19,35	13,81	97,59	0,33	0,33	5,47	0,11	1,19	1703,21	1921,3	470,22	18,08			
ВСЕГО за неделю		2951,83	92,73	95,66	449,29	1,23	1,23	23,47	0,43	4,74	1703,21	1921,3	470,22	18,08			

	Средний показатель за неделю		590,37	15,46	15,94	74,88	0,21	3,91	12,39	0,79	283,87	320,22	78,37	3,01
	Итого	525	589,73	15,88	18,02	88,8	0,17	6,37	0,13	0,77	371,23	350,53	71,98	3,1
	Итого :	475	479,05	24,16	22,36	76,38	0,13	0,76	73,82	1,01	292,3	343,16	47,98	1,63
	Итого	505	492,28	9,98	6,15	76,38	0,21	7,77	0,09	0,71	123,38	192,2	49,24	2,57
	Итого	590	688,64	15,53	23,81	102,8	0,24	6,6	0,13	0,79	278,88	329,39	79,2	3,54
	Итого	550	582,21	15,75	14,96	90,76	0,14	6,6	0,09	0,34	259,18	216,07	35,46	1,66
	ВСЕГО за неделю		2831,91	81,3	85,3	435,12	0,89	28,1	74,26	3,62	1324,97	1431,35	283,86	12,5
	Средний показатель за неделю		566,38	13,55	14,22	72,52	0,15	4,68	12,38	0,60	220,83	238,56	47,31	2,08

Итоговые показатели обеда

	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
	Итого	780	816,27	23,66	20,12	110,22	0,34	11,9	0,3	5,45	88,54	372,45	197,31	7,31
	Итого	820	778,12	21,87	22,34	99,76	0,39	31,35	0,64	6,81	175,77	334,68	105,51	4,26
	Итого	775	776,99	27,03	33,02	70,8	0,18	29,53	0,4	5,78	82,61	284,81	63,79	5,49
	Итого	725	764,12	26,02	29,44	75,49	0,27	36,96	0,49	6,05	85,18	329,64	83,07	6,15
	ВСЕГО за неделю		3900,02	122,73	127,57	450,48	1,6	243,16	2,35	30,36	552,92	1526,56	517,52	28,1
	Средний показатель за неделю		780,00	20,46	21,26	75,08	0,27	40,53	0,39	5,06	92,15	254,43	86,25	4,68
	Итого	770	800,17	23,89	19,37	107,18	0,42	13,84	0,42	4,88	90,6	215,22	76,18	4,32
	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
	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
	Итого	820	719,35	21,22	23,18	86,76	0,19	40,4	0,34	5,91	101,92	298,28	73,01	4,55
	Итого	775	786,09	30,95	32,86	104,63	0,35	24,64	0,29	4,58	82,64	311,2	177,59	6,94
	ВСЕГО за неделю		3823,09	122,53	119,06	491,49	1,55	149,81	2,26	30,93	555,83	1409,13	519,58	23,2
	Средний показатель за неделю		764,62	20,42	19,84	81,92	0,26	24,97	0,38	5,16	92,64	234,86	86,60	3,87