

Согласовано: _____
Директор с _____ (ИМО директора)

Согласовано: _____
Директор с _____ (ИМО директора)

Меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: 7 – 11 лет.

Осенне-зимний сезон.

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				День 1 (Понедельник)				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	15	сыр порциями	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	7,25
	168	Каша манная, вязкая с маслом и сахаром, молочная	160	161	3,4	3,96	27,83	0,03	0	20	0,16	8,6	153,66	5,9	0,36
	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	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	338	Яблоки св.порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		Итого	500	484,9	14,54	12,9	70,34	0,16	39,47	20,79	0,51	387,6	398,66	42,45	1,03
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	110	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98
	399	Макароны отварные	200	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08
	376	Чай с сахаром	200/15	56,85	0,1	0,03	14,99	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	4	13	2,8	0,22	
		Итого	800	751,61	23,84	23,8	89,53	0,4	33,42	0,5	6,25	95,48	188,54	61,6	4,03
Завтрак		Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210(200/10)	280,9	7,63	13,34	32,51	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05	1,69
	382	Назад 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
	2	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
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
		Итого	505	675,8	16,84	21,25	104,87	0,31	2,7	0,1	1,29	287,85	406,55	117,95	3,98
Обед	71	Огурцы свежие	60	12	0,42	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	0,09	24,51	12,54	0,8

[illegible]

	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
	309	Макароны отварные	200	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08
	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 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	4	13	2,8	0,22	1,08
	805	Итого		780,01	28,44	28,62	82,21	0,18	27,46	0,27	8,68	97,31	274,47	62,63	6,69

	Итого	800	868,41	25,83	23,93	116,47	0,42	33,42	0,5	10,25	108,48	191,34	61,82	4,03			
					День 7 (Вторник)												
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества										
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
			219	Сырники из творога с повидлом	100/20	287,48	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
			2	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
				Хлеб пшеничный	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55
	Итого :	500	620,03	27,96	22,76	100,68	0,184	0,76	73,82	1,06	302,3	375,66	54,98	2,18			
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			
82	Борщ с капустой, картофелем со																
	205(200/5)																
Обед	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		
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	4	13	2,8	0,22	0		
	Итого	705	739,76	25,03	21,91	91,61	0,21	24,51	0,57	14,22	143,73	276,27	109,11	4,04			
					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	Мг	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.пшеничная 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
				Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	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
338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1			
Завтрак 2	Итого	505	466,12	10,36	16,22	69,76	0,21	6,35	0,09	0,7	120,58	190,66	48,4	2,53			
71	Салат из огурцов и помидоров	60	12	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8			
	Суп картофельный с																
Обед	103	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		
	227	Рыба припущенная с соусом	110	65,76	9,29	1,78	3,29	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	100,19	3,1	0,1		
	312	Пюре картофельное	200	220,37	4,15	10,88	26,28	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32		
	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 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	4	13	2,8	0,22	1,08			
	Итого	800	600,45	21,19	15,54	75,94	0,37	33,73	0,53	7,5	144,57	293,95	76,34	4,2			
					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	Мг	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			

