

УТВЕРЖДАЮ
директор школы:

Кырнац О.А.

Примерное меню

МБОУ ООШ д. Ванино

Возрастная категория: младше 11 лет

весна

меню весна 1-4 класс завтраки

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	В ¹	В ²	С
1 ДЕНЬ												
завтрак												
50/2014	огурец порционно	60	0,48	0	1,8	9	13,8	8,4	0,36	0,018	0,024	6
202/2014	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
125/2014	котлета рубленая из курицы	90/6	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
282/2014	напиток ягодный	200	0	0	23,5	89	75,35	51,38	1,008	0,05	0,06	12,48
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
223/2014	соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1
	итого за приём пищи		22,02	24,53	94,21	681,23	129,59	103,37	4,39	0,28	0,23	19,81
	итого в %		114	124	112	116	47	165	146	93	67	132
2 ДЕНЬ												
завтрак												
49/2014	помидор порционно	60	0,36	0	2,52	11,4	6	6,6	0,162	0,024	0,054	8,22
83/2014	котлета рыбная	90/5	14,52	15,98	11,59	249,75	44,74	28,67	1,27	0,17	0,14	0,34
165/2014	каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,42	5,25	34,75	223,33	12,94	122,43	4,19	0,18	0,11	0
278/2014	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,1	0,03	0,32
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
223/2014	соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1
	итого за приём пищи		27,84	23,94	99,24	719,88	105,27	193,47	7,02	0,55	0,38	9,88
	итого в %		145	121	118	123	38	310	234	185	110	66

3 ДЕНЬ												
завтрак												
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0,03	0,02	10
121/2014	кура отварная	100	38,7	32,5 8	0,36	447,3	31,18	32,26	3,04	0,09	0,22	1,39
169/2014	каша рисовая рассычатая	150/5	3,67	3,58	37,67	200,83	55,3	60,42	1,22	0,08	0,06	8,48
282/2014	наиток ягодный	200	0	0	23,5	89	75,35	51,38	1,00 8	0,05	0,06	12,4 8
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
223/2014	соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1
	итого за приём пищи		46,3 1	38,8 2	95,71	908,53	190,73	170,5 6	8,26	0,33	0,41	33,3 5
	итого в %		241	197	114	155	69	273	275	110	117	222
4 ДЕНЬ												
завтрак												
	сыр	20	4,68	6	0	74,2	200	9,4	0,12	0,01	0,06	0,32
102/2014	зраза школьная	90/5	12,4 9	15,0 8	11,59	232,88	17,81	24,5	1,52	0,05	0,12	0
202/2014	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
223/2014	соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
268/2014	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого за приём пищи		28,5 9	28,2 1	92,61	731,11	248,08	69,21	3,68	0,25	0,28	1,32
	итого в %		149	143	111	124	90	111	123	83	80	9
5 ДЕНЬ												
завтрак												
6/2014	салат из белокочанной капусты	60	1,32	2,70	6,30	54,60	36,78	12,80	0,48	0,02	0,03	13,6 2
54/2014	суп картофельный с рыбной консервой	200	7,9	4,1	12,42	117,96	66,6	34,6	0,9	0,06	0,08	5,84
99/2012	котлета мясная домашняя	90/5	15,5	12,4	12,49	225	28,6	23,48	1,13	0,08	0,12	0,91

итого за приём пищи			27,5 9	24,7 1	98,21	718,91	170,19	119,3 6	4,49	0,29	0,36	7,32
итого в %			143	125	117	122	62	191	150	96	104	49
8 ДЕНЬ												
завтрак												
49/2014	помидор порционно	60	0,36	0	2,52	11,4	6	6,6	0,16 2	0,02 4	0,05 4	8,22
105/2014	колбаски школьные	90/6	14,2 5	23	19,5	342,5	37,86	34,09	1,46	0,06	0,13	2,6
169/2014	каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,67	3,58	37,67	200,83	55,3	60,42	1,22	0,08	0,06	8,48
278/2014	компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
223/2014	соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1
итого за приём пищи			24,3 4	29,4 7	120,0 1	835,33	145,95	143,8 8	4,56	0,29	0,34	20,6 2
итого в %			126	149	143	142	53	230	152	98	98	137
9 ДЕНЬ												
завтрак												
июн.14	салат из белокочанной капусты	60	1,32	2,7	6,3	54,6	36,78	12,8	0,48	0,02	0,03	13,6 2
202/2012	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
77/2014	рыба припущенная	100/5	31,5	16	2,5	280	18,78	26,94	0,6	0,18	0,16	0,26
223/2014	соус томатный	40	0,4	1,84	2,4	28	2	2,8	0,12	0,02	0,02	0,64
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
270/2014	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	0,52
итого за приём пищи			42,3 2	25,3 5	77,93	706,93	84,97	73,69	3,16	0,36	0,28	15,0 4
итого в %			220	128	93	120	31	118	105	120	80	100
10 ДЕНЬ												
завтрак												
	банан	100	1,5	0,5	21	96	8	42	0,6	0,04	0,05	10

99/2014	котлета мясная домашняя	90/6	15,5 3	12,4 9	12,49	225	28,6	23,48	1,13	0,08	0,12	0,91
165/2014	каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,42	5,25	34,75	223,33	12,94	122,4 3	4,19	0,18	0,11	0
282/2014	напиток ягодный	200	0	0	23,5	89	75,35	51,38	1,00 8	0,05	0,06	12,4 8
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
223/2014	соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1
	итого за приём пищи		28,9 9	20,9 0	114,6 2	758,73	137,79	256,7 9	7,72	0,43	0,39	24,3 9
	итого в %		151	106	137	129	50	411	257	143	111	163
	итого в среднем с 1 по 5 день завтрак %		159	137	109	123	60	201	183	111	91	115
	итого в среднем с 6 по 10 день завтрак %		163	133	130	135	51	271	200	128	99	115
	итого в среднем с 1 по 10 день завтрак %		161	135	119	129	55	236	191	119	95	115
	норма 25%		19,2 5	19,7 5	83,75	587,5	275	62,5	3	0,3	0,35	15
	норма 100%		77,0 0	79,0 0	335,0 0	2350,00	1100,00	250,0 0	12,0 0	1,20	1,40	60,0 0