

УТВЕРЖДАЮ

директор школы:

Кырнац О.А.

Примерное меню

МБОУ ООШ д. Ванино

Возрастная категория: младше 11 лет

осень- зима

меню осень- зима 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	B ¹	B ²	C
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	40	0,4	1,84	2,4	28	2	2,8	0,12	0,02	0,02	0,64
итого за приём пищи			21,92	24,07	93,61	674,23	129,09	102,67	4,36	0,28	0,23	19,45
итого в %			114	122	112	115	47	164	145	93	67	130
2 ДЕНЬ												
завтрак												
42/2014	суп картофельный с бобовыми	250/15	9,6	5,3	38,2	242	36,54	44,46	2,58	0,17	0,06	5,19
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
439/2014	напиток из варенья	200	0,1	0,1	24,4	94,9	11,5	2,5	3,5	0,1	0	0
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
223/2014	соус томатный	40	0,4	1,84	2,4	28	2	2,8	0,12	0,02	0,02	0,64
итого за приём пищи			38,36	29,10	146,13	996,18	125,92	225,36	12,78	0,75	0,39	6,17
итого в %			199	147	174	170	46	361	426	250	111	41
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	32,58	0,36	447,3	31,18	32,26	3,04	0,09	0,22	1,39
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
282/2014	наиток ягодный	200	0	0	23,5	89	75,35	51,38	1,008	0,05	0,06	12,48
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0

			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого за приём пищи		46,57	36,61	97,68	896,13	190,83	170,56	8,27	0,33	0,40	32,35	
	итого в %		242	185	117	153	69	273	276	110	114	216	
4 ДЕНЬ													
завтрак													
50/2014	огурец порционно	60	0,48	0	1,8	9	13,8	8,4	0,36	0,018	0,024	6	
102/2014	зраза школьная	90/5	12,49	15,08	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	40	0,4	1,84	2,4	28	2	2,8	0,12	0,02	0,02	0,64	
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0	
	сок	200	1	0	28	112	40	20	0,4	0,04	0,08	8	
282/2014	напиток ягодный	200	0	0	23,5	89	75,35	51,38	1,008	0,05	0,06	12,48	
	итого за приём пищи		25,19	21,72	135,41	824,91	176,47	138,89	5,27	0,35	0,38	27,12	
	итого в %		131	110	162	140	64	222	176	116	110	181	
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	13,62	
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	15,53	12,49	12,49	225	28,6	23,48	1,13	0,08	0,12	0,91	
439/2014	напиток из варенья	200	0,1	0,1	24,4	94,9	11,5	2,5	3,5	0,1	0	0	
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0	
	итого за приём пищи		28,65	19,84	80,46	605,46	156,48	90,88	6,81	0,34	0,27	20,37	
	итого в %		149	100	96	103	57	145	227	113	77	136	
6 ДЕНЬ													
завтрак													
18/2014	салат из моркови с яблоком	60	0,54	2,04	5,04	40,2	11,48	13,86	0,47	0,02	0,02	1,26	
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,42	5,25	34,75	223,33	12,94	122,43	4,19	0,18	0,11	0	
121/2014	котлета куриная	90/6	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33	
223/2012	соус томатный	40	0,4	1,84	2,4	28	2	2,8	0,12	0,02	0,02	0,64	
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
итого за приём пищи			24,90	27,19	98,27	732,93	130,40	223,25	7,92	0,40	0,32	14,71
итого в %			129	138	117	125	47	357	264	133	91	98
7 ДЕНЬ												
завтрак												
42/2014	суп картофельный с бобовыми	250/15	9,6	5,3	38,2	242	36,54	44,46	2,58	0,17	0,06	5,19
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
102/2012	зрза школьная	90/5	12,49	15,08	11,59	232,88	17,81	24,55	1,52	0,05	0,12	0
439/2014	напиток из варенья	200	0,1	0,1	24,4	94,9	11,5	2,5	3,5	0,1	0	0
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
223/2014	соус томатный	40	0,4	1,84	2,4	28	2	2,8	0,12	0,02	0,02	0,64
	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	0,1	0,06	0,03	38
итого за приём пищи			34,21	27,32	152,21	989,81	130,36	117,12	9,68	0,57	0,31	43,83
итого в %			178	138	182	168	47	187	323	190	89	292
8 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
105/2014	колбаски школьные	90/6	14,25	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
итого за приём пищи			23,84	27,17	117,01	800,33	143,45	140,38	4,41	0,27	0,32	19,62
итого в %			124	138	140	136	52	225	147	91	93	131
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	13,62
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	180	0,18	0,04	9,18	36,9	2,79	0,76	0,06	0	0	2,52
итого за приём пищи			42,30	25,35	76,91	702,83	84,66	73,61	3,15	0,36	0,28	17,04
итого в %			220	128	92	120	31	118	105	120	80	114
10 ДЕНЬ												
завтрак												
50/2014	огурец порционно	60	0,48	0	1,8	9	13,8	8,4	0,36	0,018	0,024	6
99/2014	котлета мясная домашняя	90/6	15,53	12,49	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	122,43	4,19	0,18	0,11	0
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
итого за приём пищи			27,47	18,10	92,42	636,73	141,09	219,69	7,33	0,39	0,34	19,39
итого в %			143	92	110	108	51	352	244	129	98	129
итого в среднем с 1 по 5 день завтрак %			167	133	132	136	57	233	250	136	96	141
итого в среднем с 6 по 10 день завтрак %			159	127	128	131	46	248	217	133	90	153
итого в среднем с 1 по 10 день завтрак %			163	130	130	134	51	240	233	135	93	147
норма 25%			19,25	19,75	83,75	587,5	275	62,5	3	0,3	0,35	15
норма 100%			77,00	79,00	335,00	2350,00	1100,00	250,00	12,00	1,20	1,40	60,00