

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 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 | 1,008 | 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 |
| | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |