

СОБЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СОШ-ЛДС №17»

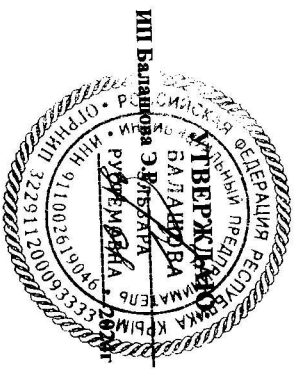
Киселев А.П.

ПРИМЕРНОЕ

Десятидневное сезонное меню (Весенне-летний)

Для учащихся 1-4 классов

(завтраки)



Ильинская Э.В.

Возрастная категория

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ
от 7 до 11 лет

№ рещ	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины					
			белки	жиры	углев	к/кал	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е				
	ЗАВТРАК																	
305	Омлет натуральный	116	10	9	13	236	82,4	133	13,8	2,05	0,06	0,3	246	0				
	Овощи	70	1	3	8	49	14,98	16,98	3,05	0,27	0,01	10,25	0	0				
15	Сыр тв.	15	3	4	0	51	136	100	7	20	0,01	0,14	52	0,1				
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	39	9,6	36,3	8,57	1,06	0,04	0	0	0,3				
	Хлеб пшеничный	37	3	0	13	78	9,1	0,42	12,2	0,42	0,05	0	0	0,01				
378	Чай с молоком	215	2	1	14	86	14	18	10	0,4	0,02	0,6	0	0				
338	Фрукты	100	0	0	16	47	16	11	9	2,2	0,02	10	0	0				
	Итого	573	20	17	73	586	282,08	315,7	63,62	26,4	0,21	21,29	298	0,41				

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

ВТОРНИК

1 НЕДЕЛЯ

№ реч	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность блюда					Минеральные вещества							Витамины		
			белки	жиры	углев	к/кал	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е			
396	ЗАВТРАК Печень по-строганов	100	8	7	19	219	84,2	92	12	1	0,1	0	105	0,4			
	Овощи	70	1	0	8	15	13,5	90	36	0,6	0,01	0	0	0			
309	Макаронны отварн	150	3	3	17	108	19,3	0,8	19,4	1,1	0,08	0	0	0,7			
14	Масло сливочное	10	0	5	0	61	2,4	3	0	0,02	0	0	40	0,1			
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	39	9,6	36,3	8,57	1,06	0,04	0	0	0,3			
	Хлеб пшеничный	37	3	0	13	78	9,1	0,42	12,2	0,42	0,05	0	0	0,01			
663	Какао с молоком	200	1	2	12	65	12,2	76	12	0,56	0	1,3	0,01	0			
	Итого	597	17	17	78	585	150,3	298,52	176,7	6,8	0,28	1,3	145,01	1,51			

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

СРЕДА

1 НЕДЕЛЯ

№ рец	Наименование блюда	Выход бл	Пищевая ценность блюда					Минеральные вещества					Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е			
	ЗАВТРАК																
268	Биточек паровой. в соусе	100	9	10	11	234	92,2	138	27,3	2,1	0,05	0,46	15,06	0			
171	каша рас.рисовая	150	5	7	33	210	12,5	63,8	20,7	0,46	0,03	0	32,6	0,1			
	Овощи	70	1	0	3	18	24,97	22,6	12	0,36	0,02	13,67	0	0			
	Хлеб пшеничный	37	3	0	13	78	9,1	0,42	12,2	0,42	0,05	0	0	0,01			
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	39	9,6	36,3	8,57	1,06	0,04	0	0	0,3			
376	Чай с сахаром	200	0	0	3	9	13,6	22,13	11,73	2,13	0	0,27	0,41	0			
	Итого	577	19	17	72	588	161,97	283,25	92,5	6,53	0,19	14,4	48,07	0,41			

ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ
 Возрастная категория от 7 до 11 лет

№ реч	Наименование блюда	Выход бл	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины					
			белки	жиры	углев	к/кал	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е				
	ЗАВТРАК																	
234	Рыба тушеная с овощ.	130	10	13	9	231	185	26,5	26,4	1,32	26,4	0,8	97,9	0,3				
312	Картофельное пюре	150	3	4	23	141	36,97	86,59	27,75	1	0,13	18,16	22,5	0				
	Овощи	70	1	2	8	57	11,2	20,8	16	0,72	0,002	13,9	0	0				
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	39	9,6	36,3	8,57	1,06	0,04	0	0	0,3				
	Хлеб пшеничный	37	3	0	13	78	9,1	0,42	12,2	0,42	0,05	0	0	0,01				
376	Сок фруктовый	200	0	0	22	62	14	14	8	2,8	0,02	4	3	0				
	Итого	607	18	19	84	608	265,87	170,61	98,92	7,32	26,642	36,86	123,4	0,61				

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

ПЯТНИЦА

1 НЕДЕЛЯ

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины					
			белки	жиры	углев	к/кал	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е				
	ЗАВТРАК																	
182	Каша молочная с масл.	230	13	12	28	337	149	234	70,8	1,73	0,18	0,96	84,8	0				
14	Масло сливочное	10	0	5	0	61	2,4	3	0	0,02	0	0	40	0,1				
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	39	9,6	36,3	8,57	1,06	0,04	0	0	0,3				
	Хлеб пшеничный	37	3	0	13	78	9,1	0,42	12,2	0,42	0,05	0	0	0,01				
376	Чай с сахаром	200	0	0	11	3	13,6	22,13	11,73	2,13	0	0,27	0,41	0				
338	Фрукты	100	0	0	16	56	16	11	9	2,2	0,02	10	0	0				
	Итого	597	17	17	77	574	199,7	306,85	112,3	7,56	0,29	11,23	125,21	0,41				

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

№ реч	Наименование блюда	Выход б/л	Пищевая ценность блюда					Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е				
	ЗАВТРАК																	
305	Омлет натуральный	116	8	5	12	218	82,4	183	13,8	2,05	0,06	0,3	246	0				
309	макароньы отварн	150	3	4	19	114	19,3	0,8	19,4	1,1	0,08	0	18,3	0				
	Овощи	70	1	3	8	39	14,98	16,98	3,05	0,27	0,01	10,25	0	0				
14	Масло сливочное	10	0	5	0	61	2,4	3	0	0,02	0	0	40	0,1				
	Хлеб пшеничный	37	3	0	13	78	9,1	0,42	12,2	0,42	0,05	0	0	0,01				
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	39	9,6	36,3	8,57	1,06	0,04	0	0	0,3				
378	Чай с молоком	215	2	1	17	38	16	18	10	0,4	0,02	0,6	0	0				
	ИТОГО	618	18	18	78	587	153,78	258,5	67,02	5,32	0,26	11,15	304,3	0,41				

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

ВТОРНИК

2 НЕДЕЛЯ

№ реч	Наименование блюда	Выход бл	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества							Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е				
222	ЗАВТРАК Запеканка из творога	150	12	15	14	208	133	183	33,1	0,96	0,09	0,3	122,6	0,1				
	Кондитерское изд.	50	3	3	12	124	88,4	105,5	27,3	0,44	0,054	1,32	32,7	0				
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	39	9,6	36,3	8,57	1,06	0,04	0	0	0,3				
	Хлеб пшеничный	37	3	0	13	78	9,1	0,42	12,2	0,42	0,05	0	0	0,01				
376	Сок фруктовый	200	0	0	16	85	14	14	8	2,8	0,02	4	0	0,3				
338	Фрукты	100	0	0	16	56	16	11	9	2,2	0,02	10	0	0				
	ИТОГО	557	19	18	80	590	270,1	350,22	98,17	7,88	0,274	15,62	155,3	0,71				

СРЕДА

2 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 7 до 11 лет

№ реч	Наименование блюда	Выход б/г	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества							Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Са	Р	Мг	Ке	В1	С	А	Е				
	ЗАВТРАК																	
290	Птица тушеная	130	9	10	9	239	60,04	134	28	1,2	0,08	0,7	81,1	0				
171	Каша пшеничная	150	6	7	33	211	13,8	66	23,8	0,58	0,07	0	26,4	0				
	Овощи	70	0	0	3	15	14,98	16,98	3,05	0,27	0,01	10,25	0	0				
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	39	9,6	36,3	8,57	1,06	0,04	0	0	0,3				
	Хлеб пшеничный	37	3	0	13	78	9,1	0,42	12,2	0,42	0,05	0	0	0,01				
376	Чай с сахаром	200	0	0	9	3	13,6	22,13	11,73	2,13	0	0,27	0,41	0				
	Итого	607	19	17	76	585	121,12	275,83	87,35	5,66	0,25	11,22	107,91	0,31				

ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория от 7 до 11 лет

№ рещ	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность блюда					Минеральные вещества					Витамины					
			белки	жиры	углев	к/кал	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е				
	ЗАВТРАК																	
235	Шницель рыбн.нат.	100	11	9	14	197	101,8	154,8	10,4	3,42	0,13	8,6	102	0,2				
312	Картофельное пюре	150	3	4	22	185	36,97	86,59	27,75	1	0,13	18,16	22,5	0				
53	Салат из свеклы	70	2	2	3	18	28,3	41,46	18,4	1,31	0,05	6,9	0	0				
	Хлеб пшеничный	37	3	0	13	78	9,1	0,42	12,2	0,42	0,05	0	0	0,01				
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	39	9,6	36,3	8,57	1,06	0,04	0	0	0,3				
14	Масло сливочное	10	0	5	0	61	2,4	3	0	0,02	0	0	40	0,1				
376	Чай с сахаром	200	0	0	9	3	13,6	22,13	11,73	2,13	0	0,27	0,41	0				
	ИТОГО	587	20	20	70	581	201,77	344,7	89,05	9,36	0,4	33,93	164,91	0,61				

ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛЯ
 Возрастная категория от 7 до 11 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность блюда			Минеральные вещества							Витамины						
			белки	жиры	углев.	к/кал	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е					
	ЗАВТРАК																		
182	Каша молочная с масл.	230	10	12	26	288	149	234	70,8	1,73	0,18	0,96	78,8	0					
15	Сыр тв.	20	3	4	0	51	176	100	7	20	0,01	0,14	52	0,1					
	Хлеб пшеничный	37	3	0	13	78	9,1	0,42	12,2	0,42	0,05	0	0	0,01					
	Хлеб ржаной	20	1	0	9	39	9,6	36,3	8,57	1,06	0,04	0	0	0,3					
376	Сок фруктовый	200	0	0	20	88	14	14	8	2,8	0,02	4	0	0,3					
338	Фрукты	100	0	0	14	42	16	11	9	2,2	0,02	10	0	0					
	ИТОГО	607	17	16	82	586	357,7	384,72	106,57	26,01	0,3	5,1	130,8	0,71					
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		190	180	800	5880	1483	2230	945,8	148,8	2,2	121	1641	5,6					
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		19	19	80	588	148,3	223	94,58	14,88	0,22	12,1	164,1	0,56					