

СОГЛАСОВАНО

Начальник Территориального
отдела Управления Роспотребнадзора

г. Пензенской области

К.Ф. Салихов/



УТВЕРЖДАЮ

МБОУ СОШ №1 с.Средняя Елюзань

/ З.Д.Гурдина /



Перспективное 12 дневное меню для организации питания учащихся

в МБОУ СОШ №1 с.Средняя Елюзань

осеннее - зимне - весеннего сезона

Возрастная категория учащихся с 7 до 11 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/1	5,55	9,74	38,5	264,55	0,07	1,06	52,7	0,10	121,88	107,44	18,45	0,45			
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40			
8	Бутерброд горячий с колбасой	60/1	6,67	8,47	14,98	163	0,06	0,25	17,0	163	15,7	52,3	59,35	26,72			
	Итого		15,82	20,88	82,68	582,75	0,16	2,78	69,7	163,1	296,25	291,74	107,13	29,57			
	ОБЕД																
45	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,00	0,52			
111	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55			
287	Голубцы с мясом и рисом	150/1	10,5	11,63	18,62	221,12	0,05	17,50	22,13	-	104,6	168,8	37,88	31,25			
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96			
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
	Итого		19,79	21,48	119,52	750,47	0,19	43,68	22,13	3,46	201,74	506,17	119,23	34,74			
	ПОЛДНИК																
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	99,00	99,00	10,50	0,20			
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80			
	Итого		8,50	4,20	25,95	175,6	0,04	4,25	20,00	0,30	113,0	113,0	18,50	3,00			
	Используется йодированная соль, зелень																
	Всего		44,11	46,56	228,15	1508,82	0,39	50,71	111,83	166,86	610,99	910,91	244,86	67,31			



День: вторник
Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200/1	6,00	6,80	29,20	202,00	0,16	-	-	1,80	24,00	144,00	98,00	3,20				
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	-	-	133,33	111,1	25,56	2,00				
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	0,26	17,40	6,60	0,22						
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-				
15	Сыр(порциями)	20	4,64	5,90	-	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,0	100,0	7,00	0,20				
	Итого		16,1	20,77	64,99	511,29	0,21	1,47	92,00	2,26	340,33	375,5	137,16	5,62				
	ОБЕД																	
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02				
82	Борщ с капустой и картофелем	250/1	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18				
265	Плов с курицей	150/1	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	-	-	14,23	200,14	39,29	2,65				
358	Кисель из сока ягодного натурального	200/1	0,43	0,12	38,62	157,60	0,006	4,44	-	-	20,66	18,5	4,86	0,252				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	Итого		24,19	28,75	114,71	814,6	0,276	29,02	-	5,97	123,54	380,27	110,35	5,562				
	ПОЛДНИК																	
ПР	Изделия кондитерские	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20				
386	Кефир	-125/1	3,63	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88	25,00	-	150,00	118,75	17,50	0,13				
	Итого		5,33	6,26	18,94	156,65	0,06	0,88	38,00	0,26	158,2	136,15	20,5	0,33				
	Используется йодированная соль																	
	Итого		45,62	55,78	198,64	1482,54	0,546	31,37	130,0	8,49	622,07	891,92	268,01	11,512				



День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
182	Каша жидкая молочная из пшена с маслом и сахаром	200/1	5,60	4,30	33,60	218,00	0,160	-	-	1,60	4,10	112,00	42,00	1,40				
388	Напиток из плодов шиповника	200/1	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100	-	-	21,34	0,6	3,44	0,634				
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22					
ПР	Молоко стужённое с сахаром 5,0% жирности	20/1	1,42	1,00	11,04	58,84	0,01	0,20	5,00	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04				
	Итого		9,28	5,78	75,06	411,8	0,202	100,2	5,00	1,88	93,44	175,8	58,84	2,294				
	ОБЕД																	
54	Салат из отварной свеклы с яблоками	100	1,31	5,16	11,83	100,11	0,02	8,56	-	2,32	34,40	37,13	19,70	1,72				
94	Рассольник	250/1	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	-	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03				
243	Сосиски отварные	80/1	8,07	2,61	0,36	238	0,13	-	29,1	-	26,9	117,8	14,5	0,9				
309	Макаронные отварные	150/1	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75				
636	Компот из апельсина или мандаринов	200/1	0,8	-	22,4	117,6	0,02	8,5	-	-	18	10	4	1,2				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	Итого		21,3	21,11	108,09	914,23	0,44	31,36	29,1	7,32	121,65	294,18	90,3	7,06				
	ПОЛДНИК																	
ПР	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24				
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4,00	0,15	-	40	11	14	0,8				
	Итого		0,73	0,4	48,6	200,91	0,04	4,00	0,15	-	45,36	13,64	15,36	1,04				
	Используется йодированная соль																	
	Используется йодированная соль																	
	Всего		31,31	27,29	231,75	1526,94	0,682	135,56	34,25	9,2	260,45	483,62	164,5	10,394				



День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250/1	5,47	4,75	17,96	150	0,09	0,825	33	-	163	136,87	26,67	0,65				
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40				
8	Бутерброд горячий с колбасой	60/1	6,67	8,47	14,98	163	0,06	0,25	17,00	163	15,7	52,3	59,35	26,72				
	Итого		15,74	15,89	62,14	468,2	0,18	2,545	50,00	163	337,37	321,17	115,35	29,77				
	ОБЕД																	
45	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,00	0,52				
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/1	2,19	2,78	15,39	106	0,12	11,07	-	-	29,70	72,22	29,67	1,15				
234	Котлета рыбная рубленая запеченная	110,0	14,71	4,81	1,51	143,41	0,10	0,48	13,34	0,69	59,26	187,69	28,74	0,83				
199	Гороховое пюре с маслом	150/1	12,98	6,52	33,36	242,86	0,47	-	28,57	-	90,2	202,93	58,78	4,47				
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	Итого		35,56	20,83	97,67	765,11	0,77	36,25	41,91	3,62	249,56	573,09	161,52	9,56				
	ПОЛДНИК																	
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	99,00	99,00	10,50	0,20				
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80				
	Итого		8,5	4,20	25,95	175,6	0,04	4,25	20,00	0,30	113,0	113,00	18,5	3,0				
	Используется йодированная соль																	
	Итого		59,8	40,92	185,76	1408,91	0,99	43,045	111,91	166,92	699,93	1007,26	295,37	42,33				



День: суббота
 Неделя: первая
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
302	Гречка отварная рассыпчатая с сахаром	150/1	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	14,60	210,00	140,00	5,01					
378	Чай с молоком	200	1,60	1,54	16,36	98,02	0,05	1,43	12,00	156,6	102,80	17,42	0,61					
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22					
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	-	40,00	2,40	3,00	-	-					
	Итого		12,18	13,04	65,99	442,36	0,27	1,43	52,00	178,2	333,2	164,02	5,84					
	ОБЕД																	
59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,42	81,90	0,05	6,95	-	21,19	33,98	24,00	1,32					
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	3,50	128,25	0,15	1,00	-	82,50	327,50	47,50	2,25					
321	Капуста тушеная	150	4,35	12,00	24,75	258,24	0,06	32,40	-	113,70	89,25	42,90	3,45					
638	Компот из чернослива	200	0,6	-	31,4	124	0,01	1,08	-	16,4	23,6	-	0,18					
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	9,20	42,40	10,00	1,24					
	Итого		17,13	21,11	96,49	731,11	0,33	41,43	-	247,59	534,13	131,00	8,66					
	ПОЛДНИК																	
ПР	Изделие кондитерское	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	8,20	17,40	3,00	0,20					
389	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	33	0,8	20	-	14	11	24	1					
	Итого		3,70	2,46	19,74	115,9	0,82	20	13,00	22,20	28,4	27,00	1,2					
	Используется йодированная соль, зелень																	
	Всего		33,01	36,61	182,22	1289,37	1,42	62,86	65,00	447,99	895,73	322,02	15,7					



День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	1/10/200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,0	26,70	1,30			
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	-	-	133,33	111,1	25,56	2,00			
ПР	Багон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
15	Сыр(порциями)	20	4,64	5,90	-	71,66	0,01	0,14	52,0	0,10	176,0	100,0	7,00	0,20			
	Итого		13,3	15,37	58,86	426,97	0,45	3,37	123,6	0,76	406,23	356,5	65,86	3,72			
	ОБЕД																
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02			
111	Суп с макаронными изделиями	250/1	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55			
259	Жаркое по-домашнему с курицей	230	21,92	24,08	1,49	377,47	0,41	28,14	-	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46			
358	Кисель из сока ягодного натурального	200/1	0,43	0,12	38,62	157,60	0,006	4,44	-	-	20,66	18,5	4,86	0,252			
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22			
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
	Итого		30,77	33,87	94,13	871,8	0,616	46,53	-	5,52	145,75	615,28	117,43	7,742			
	ПОЛДНИК																
ПР	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20			
ПР	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	-	155,0	118,75	18,75	0,13			
	Итого		6,83	4,14	21,32	149,78	0,06	0,75	25,50	0,26	163,20	136,15	21,75	0,33			
	Используется йодированная соль, зелень																
	Всего		50,9	53,38	174,31	1448,55	1,126	50,65	149,1	6,54	715,18	1107,93	205,04	11,792			



День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		BI	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
182	Каша жидкая молочная из пшена с маслом и сахаром	200/1	5,60	4,30	33,60	218,00	0,160	-	-	1,60	4,10	112,00	42,00	1,40				
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13				
ПР	Багет нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22					
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00				
	Итого		12,79	9,1	53,01	367,6	0,21	0,27	2,1	44,3	228,33	65,13	4,75					
	ОБЕД																	
21	Салат из солёных огурцов с луком	60/1	0,46	3,06	0,79	44,79	0,12	4,62	-	-	16,68	7,92	8,04	0,34				
99	Суп овощной со сметаной	250	2,28	2,33	3,93	75,03	0,08	10,63	-	2,43	43,25	188,25	27,50	0,83				
265	Плов с курицей	150/1	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	-	-	14,23	200,14	39,29	2,65				
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24					
	Итого		24,21	23,22	107,42	776,92	0,34	17,33	3,25	93,8	502,11	124,43	6,24					
	ПОЛДНИК																	
ПР	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24					
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0,15	40	11	14	0,8					
	Итого		0,73	0,4	48,6	200,91	0,04	4	0,15	45,36	13,64	15,36	1,04					
	Используется йодированная соль, зелень																	
	Всего		37,73	32,72	209,03	1345,43	0,59	21,6	100,15	183,46	744,08	204,92	12,03					



День: среда
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
	ЗАВТРАК																			
210	Омлет натуральный	150/1	14,9	21,13	3,3	258,81	0,10	0,3	322,82	0,92	112,91	253,28	19,22	2,9						
388	Напиток из плодов шиповника	200/1	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100	-	-	21,34	0,6	3,44	0,634						
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-						
	Итого		17,26	28,81	33,85	459,49	0,132	100,3	362,82	1,28	141,25	274,28	29,26	3,754						
	ОБЕД																			
54	Салат из отварной свеклы с яблоками	100	1,31	5,16	11,83	100,11	0,02	8,56	-	2,32	34,40	37,13	19,70	1,72						
94	Рассольник	250/1	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	-	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03						
243	Соуски отварные	80/1	8,07	2,61	0,36	238	0,13	-	29,1	-	26,9	117,8	14,5	0,9						
304	Рис отварной	150/1	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53						
377	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13						
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24						
	Итого		19,6	19,03	103,73	846,44	0,39	24,99	56,1	5,97	109,59	334,38	110,08	7,74						
	ПОЛДНИК																			
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	99,00	99,00	10,50	0,20						
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80						
	Итого		8,50	4,20	25,95	175,6	0,04	4,25	20,00	0,30	113,0	113,0	18,50	3,0						
	Используется йодированная соль																			
	Всего		45,36	52,04	163,53	1481,53	0,562	129,54	438,92	7,55	363,84	721,66	157,84	14,494						



День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250/1	5,47	4,75	17,96	150	0,09	0,825	33,00	-	163	136,87	26,67	0,65				
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	158,67	132,0	29,33	2,40					
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22					
15	Сыр(порциями)	20	4,64	5,90	-	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,0	100,0	7,00	0,20				
	Итого		15,29	13,52	56,82	423,62	0,15	2,435	85,00	0,36	502,27	386,27	69,6	3,47				
	ОБЕД																	
59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,42	81,90	0,05	6,95	-	2,49	21,19	33,98	24,00	1,32				
82	Борщ с капустой и картофелем	250/1	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18				
312	Пюре картофельное	150/1	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86				
278	Тефтели мясные паровые	80	6,93	7,47	2,53	139,20	0,05	1,60	23,33	0,40	32,13	163,67	21,80	3,00				
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	Итого		16,68	20,72	94,13	665,55	1,38	24,4	56,48	6,06	146,22	391,83	118,9	8,00				
	ПОЛДНИК																	
ПР	Изделие кондитерское	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20				
386	Зефир	125/1	3,63	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88	25,00	-	150,0	118,75	17,50	0,13				
	Итого		5,33	6,26	18,94	156,65	0,06	0,88	38,00	0,26	158,2	136,15	20,5	0,33				
	Используется йодированная соль																	
	Всего		37,3	40,5	169,89	1245,82	1,59	27,715	179,48	6,68	806,69	914,25	209	11,8				



День: пятница
Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	ЗАВТРАК																		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/1	5,55	9,74	38,5	264,55	0,07	1,06	52,7	0,10	121,88	107,44			18,45				0,45
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13			11,73				2,13
8	Бульброд горячий с колбасой	60/1	6,67	8,47	14,98	163	0,06	0,25	17,0	163	15,7	52,3			59,35				26,72
	Итого		12,75	18,21	62,95	467,55	0,13	1,58	69,7	163,1	151,18	181,87			89,53				29,3
	ОБЕД																		
45	Салат из белокачанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32			16,00				0,52
111	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,25			15,75				0,55
287	Голубцы с мясом и рисом	150/1	10,5	11,63	18,62	221,12	0,05	17,50	22,13	-	104,6	168,8			37,88				31,25
636	Компот из апельсинов или мандаринов	200/1	0,8	-	22,4	117,6	0,02	8,5	-	-	18	10			4				1,2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40			6,60				0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40			10,00				1,24
	Итого		19,43	21,18	94,66	671,69	0,19	51,38	22,13	3,26	213,9	470,17			90,23				34,98
	ПОЛДНИК																		
ПР	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40			3,00				0,20
ПР	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	-	155,0	118,75			18,75				0,13
	Итого		6,83	4,14	21,32	149,78	0,06	0,75	25,50	0,26	163,20	136,15			21,75				0,33
	Используется йодированная соль																		
	зелень																		
	Всего		39,01	43,53	178,93	1289,02	0,38	53,71	117,33	166,62	528,28	788,19			201,51				64,61



День: суббота
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	ЗАВТРАК																		
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200/1	6,00	6,80	29,20	202,00	0,16	-	-	1,80	24,00	144,00	98,00	3,20					
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	-	-	133,33	111,1	25,56	2,00					
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22					
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-					
	Итого		11,46	14,87	64,99	439,63	0,2	1,33	40,00	2,16	164,33	275,5	130,16	5,42					
	ОБЕД																		
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02					
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	3,50	128,25	0,15	1,00	-	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25					
265	Плов с курицей	150/1	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	-	-	14,23	200,14	39,29	2,65					
358	Кисель из сока ягодного натурального	200/1	0,43	0,12	38,62	157,60	0,006	4,44	-	-	20,66	18,5	4,86	0,252					
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24					
	Итого		29,86	27,1	106,46	844,45	0,376	19,72	-	4,57	171,59	654,74	131,65	7,632					
	ПОЛДНИК																		
ПР	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24					
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0,15	-	40	11	14	0,8					
	Итого		0,73	0,4	48,6	200,91	0,04	4	0,15	-	45,36	13,64	15,36	1,04					
	Используется йодированная соль, зелень																		
	Всего		42,05	42,37	220,05	1484,99	0,616	25,05	40,15	6,73	381,28	943,88	277,17	14,092					



Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд разработаны и применены на основании:

-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П.Могильного и В.Я.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2017г.

Меню разработал МБОУ СОШ №1 с.Средняя Елюзань



Гурдина З.Д.