

Согласовано:

Директор МОУ СОШ с.Баляга

Сидоренко О.Г.



Утверждаю:

ИП Верхушин Е.В.

Верхушин Е.В.

Примерное меню на 10 дней для учащихся МОУ СОШ с.Баляга

Возрастная категория: с 7 до 11 лет, с 11 лет и старше

No Ред.	Наименование блюд	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 1														
Понедельник - 1														
Завтрак														
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
299К/ссж	Ежики мясные	90	11,98	12,58	9,20	197,91	0,05	2,20		1,64	14,59	139,08	21,16	1,88
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
377М/ссж	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Итого за завтрак		21,07	16,59	76,71	541,72	0,22	6,48	12,00	2,50	105,23	256,81	42,43	4,21
Вторник - 1														
Завтрак														
177М/ссж	Каша пшѐнная с изюмом	200	7,98	8,19	43,41	280,48	0,22	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,61
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10

	Итого за завтрак		18,48	15,81	87,54	572,01	0,36	40,03	77,12	0,53	504,85	476,27	105,56	3,34
Среда - 1 Завтрак														
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
255М/332М/ссж	Печень по-строгановски	90	12,76	8,90	6,83	159,41	0,23	23,06	5509,15	2,47	23,79	226,57	15,10	4,79
302М/ссж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
б/н/ссж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Итого за завтрак		19,92	13,19	81,17	527,33	0,35	74,84	5564,00	2,93	103,90	307,51	50,58	6,10
Четверг - 1 Завтрак														
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
239М/331М/ссж	Тефтели рыбные	90	10,40	8,28	10,85	159,92	0,16	2,61	21,20	2,64	39,30	116,17	21,00	0,67
312М/ссж	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
б/н/ссж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Итого за завтрак		17,03	13,48	67,36	463,08	0,40	80,33	80,35	3,02	158,84	275,42	62,56	2,66
Пятница - 1 Завтрак														
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,4	6,00	2,80	0,10
288М	Куры отварные с	90	26,95	9,74	0,51	173,16	0,11	3,44	68,80	0,42	26,6	201,	24,	1,68

	маслом											17	41	
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,9 0	201, 68	134 ,07	4,51
377М/ссж	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,3	9,56	5,1 2	0,88
	Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60			51,0	41,2 0	3,6 0	0,36
	Итого за завтрак		37,92	17,17	63,81	537,89	0,46	7,52	92,80	1,05	104, 20	459, 62	170 ,00	7,54
Неделя – 2 Понедельник – 2 Завтрак														
175М/ссж	Каша молочная «Дружба»	180	5,04	6,34	30,94	201,59	0,09	0,50	28,4 0	0,14	107,01	130,0 5	30,21	0,64
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,5 0	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,0 0		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2 0	29,60	1,00
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Итого за завтрак		15,3 4	14,36	82,27	525,62	0,22	16,9 6	72,0 2	0,53	462,13	404,6 8	84,86	5,58
Вторник – 2 Завтрак														
71М	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
281К/ссж	Говядина тушеная	90	9,76	11,18	1,31	144,90	0,04	2,25		1,57	11,66	103,9 5	14,20	1,55
302М/ссж	Рис отварной	150	3,82	3,08	40,18	203,7	0,04		13,9 9	0,25	5,73	82,51	27,15	0,55
	Горошек зелёный	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
377М/ссж	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Итого за завтрак		17,5 1	15,46 1	73,27 3	503,845	0,179	12,5 5	13,9 9	2,014	99,54	268,5 53	59,47	3,78

Среда – 2 Завтрак														
120М/ссж	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,51	16,8	188,22	0,05	0,60	14,40	0,25	124,78	104,55	16,65	0,37
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,3	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
423М/ссж	Булочка с орехами	50	4,05	4,14	26,00	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71
	Батон йодированный	20	1,52	0,56	10,2	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,7	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
	Итого за завтрак		17,50	15,10	83,9	547,75	0,38	16,69	74,11	1,91	466,62	403,25	77,66	5,78
Четверг – 2 Завтрак														
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
291М/ссж	Плов из птицы (индейка)	200	21,64	26,51	37,61	476,30	0,11	4,60	9,10	3,23	25,52	269,40	49,95	2,08
б/н/ссж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00			85,00	68,67	6,00	0,60
	Итого за завтрак		25,75	28,00	77,08	667,39	0,19	56,58	49,95	3,44	116,92	344,92	59,60	2,97
Пятница– 2 Завтрак														
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,00	0,10
234М/ссж	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	120	12,74	8,61	16,59	195,79	0,13	0,47	16,20	3,25	68,75	194,85	46,23	1,18
312М/ссж	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,00	1,22
377М/ссж	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,02	0,88
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,00	0,48
	Итого за завтрак		19,26	13,75	68,88	478,81	0,37	30,68	34,50	3,45	192,64	362,81	92,25	3,87