

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 Дубровин В.М. (подпись)
 (ФИО)
 01.04.2016 (дата)



Меню 1 с. 1.

Примерное десятидневное меню и
 пищевая ценность приготовляемых
 блюд для детей,

посещающих школу с 9-ти часовым прибытием

Категория: Школьники 7-11 лет (1 смена и ГПД до 17:30)

Сезон: зима-весна

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	Ne, мг.	Caг, мг.	Re, мг.	
				Б	Ж	У																		
День 1																								
1/6	ЗАВТРАК	Яйцо отварное	60	7.65	6.90	0.45	94.50	0.048	0.27	0	1.5	33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
196	ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	236	7.15	9.70	37.64	266.61	0.118	0.189	0.59	0.897	143.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
117	ЗАВТРАК	Батон нарезной	50	3.75	1.45	25.70	131.00	0.055	0.015	0	0.6	9.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
287	ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	200	2.90	2.80	14.90	94.00	0.04	0.12	0.52	0.12	105.9	0	12.18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			546	21.45	20.85	78.69	586.11	0.261	0.594	1.11	3.117	291.73	0	53.928	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
435	ЗАВТРАК 2	Молоко пастеризованное (2,5% жирности)	200	5.80	5.00	9.60	108.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	5.8	5	9.6	108	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
294	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.10	31.20	121.00	0.08	0.2	0.28	0.92	14.62	0	8.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
53	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.68	5.38	8.10	88.15	0.05	0.05	11.55	0.675	30.6	0	18.35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
173	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	207	11.63	7.62	50.80	322.26	0.352	0.186	0	6.127	18.88	0	178.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
108	ОБЕД	Курица отварная	60	13.36	8.53	0.00	139.48	0.072	0.072	0.804	0.744	10.14	11.88	10.98	0	0	86.04	0	0	0	0	0	0	
6	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	80	1.68	3.60	8.24	71.52	0.024	0.04	17.32	0.6	47.06	0	16.42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	80	5.28	0.96	26.72	139.20	0.144	0.064	0	3.12	28	0	37.6	0	196	126.4	0	0	0	1.6	0	0	
701.2	ОБЕД	Хлеб пшеничный	150	11.85	1.50	72.45	352.50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1027	45.98	27.69	197.51	1234.11	0.722	0.612	29.954	12.186	149.302	11.88	270.37	0	196	212.44	0	0	0	0	0	0	0
272	ПОЛДНИК	Булочка сдобная	50	3.90	4.20	26.15	158.50	0.04	0.035	0.025	0.455	13.48	0	5.285	0	0	0	0	0	0	1.6	0	0	
536	ПОЛДНИК	Йогурт	200	10.00	6.40	17.00	174.00	0.06	0.3	1.2	0.2	238	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др..) (яблоки)																						
458	ПОЛДНИК		100	0.40	0.40	9.80	44.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	14.3	11	52.95	376.5	0.1	0.335	1.225	0.655	251.48	0	5.285	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2123	87.53	64.54	338.75	2304.72	1.083	1.541	32.289	15.958	192.512	11.88	329.584	0	196	212.44	0	0	0	0	1.6	0	0
День 2																								
191	ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	236	6.89	9.18	34.20	247.47	0.071	0.189	0.614	0.496	145.9	0	21.74	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
117	ЗАВТРАК	Батон нарезной	50	3.75	1.45	25.70	131.00	0.055	0.015	0	0.6	9.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
289	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3.60	3.30	13.70	98.00	0.04	0.12	0.52	0.88	110.4	0	26.96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	30	6.96	8.85	0.00	108.00	0	0.09	0.21	0.3	264	0.078	10.5	0	26.4	150	0	0	0	1.8	0.1	0.1	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			516	21.2	22.78	73.6	584.47	0.166	0.414	1.344	2.276	529.802	0.078	59.196	0	26.4	150	0	0	0	0	1.83	0.051	0.087
435	ЗАВТРАК 2	Молоко пастеризованное (2,5% жирности)	200	5.80	5.00	9.60	108.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	5.8	5	9.6	108	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
25	ОБЕД	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1.04	6.56	5.28	84.00	0.008	0.024	1.488	0.96	27.69	0	14.92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
81	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	5.12	5.35	16.15	133.25	0.15	0.075	5.825	1.8	50.28	0	38.3	0	546.5	138	0	0	0	2.4	1.5	0.3	
99	ОБЕД	Котлета "Здоровье" из говядины	100	15.00	12.20	8.00	203.00	0.06	0.16	0.55	1.35	38.2	0	28.41	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
302	ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	200	0.60	0.20	27.00	111.00	0	0.04	80	0.56	11.08	0	2.96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
212	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	230	8.16	7.27	48.62	297.60	0.092	0.023	0	1.127	14.15	0	11.18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
701.2	ОБЕД	Хлеб пшеничный	150	11.85	1.50	72.45	352.50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	80	5.28	0.96	26.72	139.20	0.144	0.064	0	3.12	28	0	37.6	0	196	126.4	0	0	0	1.6	0	0	

