

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ № 1
 И.С. Мухоморова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
 М Е Н Ю

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 Н.Г. Лысенко

ЗАВТРАК

Категория: Школьники от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	цена	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	PP, мг.
					Б	Ж	У										
День: понедельник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																	
173	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	19,25	200	7,82	9,74	46,5	288,7	0,016	0,024	0,172	0,088	17,272	0	0	0	0
4	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	17,34	25/18	6,38	10,71	12,77	159,84	0,055	0,06	0,465	0,65	175,65	0,065	8,33	89,99	0,755
150	ЗАВТРАК	Яйцо куриное отварное	8	40	5,2	4,8	4	62,8	0,032	0,18	0	1	22	0	0	0	0
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	2,9	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
338	ЗАВТРАК	Яблоко свежее	3,5	50	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			50,99	588	28,66	25,29	73,47	552,34	0,151	0,239	16,277	1,718	267,622	0,065	8,33	89,99	0,755
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				588	28,66	25,29	73,47	552,34	0,151	0,239	16,277	1,718	267,622	0,065	8,33	89,99	0,755
День: вторник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																	
330	ЗАВТРАК	Плов из курицы	28,92	180	5,62	8,86	36,26	239,78	0,06	0,12	0,26	0,72	62,4	0,02	29,96	123,24	2,2
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	1,5	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
6	ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	3,6	60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0
379	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	8,9	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13	0
368г	ЗАВТРАК	Бананы свежие	12,5	100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				465	16,63	17,77	117,99	693,31	0,004	0,021	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55,42	465	16,63	17,77	117,99	693,31	0,004	0,021	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0	0
День: среда Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																	
213	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	54,8	200/10	27,49	19,83	35,08	430,83	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	2,018	0	0
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	2,9	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
368г	ЗАВТРАК	Бананы свежие	12,5	100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				465	29,94	20,62	76,78	614,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			70,2	465	29,94	20,62	76,78	614,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0
День: четверг Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																	
202	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	8,5	180	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0	0
352	ЗАВТРАК	Компот из сухофруктов	6,5	200	0,18	0,09	26,82	108,81	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,22	
6	ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	3,6	60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	1,5	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
308	ЗАВТРАК	Фрикадельки из птицы или кролика	27,7	100	8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0
338	ЗАВТРАК	Яблоко свежее	3,5	50	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				675	21,68	19,96	118,15	735,78	0,07	0,021	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,3	675	21,68	19,96	118,15	735,78	0,07	0,021	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5	0
День: пятница Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																	
131	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	16,2	200	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0
119	ЗАВТРАК	Гуляш из куриного филе	48,1	100	22	9,19	1,34	234	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	1,5	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0

		лимоном	2,9	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
		бананы свежие	12,5	100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
ПРИЕМУ ПИЩИ:			615	29,42	16,19	57,86	545,82	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0	
ЗА ДЕНЬ:			81,2	615	29,42	16,19	57,86	545,82	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
Понедельник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																	
221	ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная вязкая	21,45	200	8,14	8,06	33,34	239,76	0,04	0,04	0,09	0,616	22,057	0	19,66	0	0
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	2,9	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
4	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	17,34	25/18	6,38	10,71	12,77	159,84	0,055	0,06	0,465	0,65	175,65	0,065	8,33	89,99	0,755
150	ЗАВТРАК	Яйцо куриное отварное	8	40	5,2	4,8	4,	62,8	0,032	0,18	0	1	22	0	0	0	0
338	ЗАВТРАК	Яблоко свежее	7	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				488	19,92	23,61	60,31	503,4	0,155	0,175	17,255	2,246	220,147	0,065	27,99	89,99	0,755
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			56,69	488	19,92	23,61	60,31	503,4	0,155	0,175	17,255	2,246	220,147	0,065	27,99	89,99	0,755
День: вторник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																	
306	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	52,5	200	19,02	31,04	3,84	353,08	0,004	0,244	0,096	0,016	9,688	0	0	0	0
119	ЗАВТРАК	Филе куриное тушеное	39,02	100	22,	9,19	1,34	234,	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	1,5	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	2,9	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
6	ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	3,6	60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0
368г	ЗАВТРАК	Бананы свежие	12,5	100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				390	46,82	45,76	49,67	838,51	0,119	0,379	17,261	1,646	207,778	0,065	8,33	89,99	0,755
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			112,02	390	46,82	45,76	49,67	838,51	0,119	0,379	17,261	1,646	207,778	0,065	8,33	89,99	0,755
День: среда Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																	
131	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	16,2	200	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0
78	ЗАВТРАК	Фрикадельки рыбные с соусом томатным	24,2	80/20	3,7	1,47	2,08	36,53	0,01	0,01	1,26	0,12	3,22	0	0	0	0
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	1,5	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
368г	ЗАВТРАК	Бананы свежие	12,5	100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0