

Утверждаю:  
 Дир. школы  
 Примерное двухнедельное меню в МОУ «СОШ» с. Подбельск  
 Питание (весенне-летний период)




№ рец.	Выход		Химический состав						Энергетическая ценность (ккал)				Минеральные элементы, мг					Витамины		
			Белки		Жиры		Углеводы		7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	P	Fe	Mg	Ca	B1	B2	C	
			7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше												
311	7-10 лет	11 и выше	16,7	19,3	17,9	21,0	31,7	44,0	324	412	348,0	1,06	40,44	116,3	0,16	0,14	0,48			
	150/5	200/10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,67		
685	200/10	200/10	1,6	1,6	1,8	1,8	12,4	12,4	169	169	2,20	0,08	7,0	60,30	0,02	0,08	0,65			
1	60	100	12,4	14,0	8,6	26,7	24,6	24,8	264	354	5,50	0,62	9,91	8,10	0,05	0,03	0			
43	100	120	11,3	11,6	7,2	9,0	17,3	19,1	299	324	30,0	0,82	11,89	33,97	0,02	0,03	14,0			
	200	250	12,1	13,2	12,0	13,0	25,0	22,6	289	334	254,0	0,69	16,74	10,96	0,07	0,04	5,28			
	150/5	200/10	14,4	16,2	14,3	15,9	45,2	62,7	241	335	315,0	1,04	25,10	16,44	0,10	0,06	7,92			
205	80	100	24,7	30,1	19,8	31,3	0,40	0,86	209	334	164,0	0,75	6,26	10,74	0,01	0,04	0,00			
639	200	200	11,0	11,0	0,05	0,05	27,5	27,5	210	210	151,0	1,63	13,47	23,14	0,03	0,07	0,00			
	60	100	2,4	4,0	8,6	16,7	14,6	23,8	146	264	5,5	1,02	16,7	13,62	0,08	0,05	0			
	60	100	3,96	6,6	0,66	1,1	22,5	37,5	113,4	189	7,6	0,5	17,0	12,6	0,06	0,02	0			
	100	120	21,5	31,8	0,1	0,4	119,2	119,5	189	193	65,0	0,6	0,42	0,08	0,04	0,05	0,3			
			130,56	157,9	89,24	135,18	347,9	402,26	2453,4	3118	1381,4	10,7	279,4	404,6	0,77	1,66	40,8			
Итого:													1	4	9	4	4	4		





№ реп.	Выход		состав				Химический				Энергетическая ценность			Минеральные вещества					Витамины		
	7- 10лет	11 и выше	Белки		Жиры		Углеводы		7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 выше	Ca	Mg	Fe	P	B1	B2	C		
			7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше													
Завтрак:																					
1 Капа манная на молоке	150/5	200/10	6,7	9,3	27,2	30,0	62,9	75,7	417	502		167,82	45,35	2,28	238	0,17			0,67		
2 Чай с мас.сл.	200/10	200/10	0,1	0,1	0,03	0,03	9,9	9,9	35	35		0,26	0,00	0,03	1,2	0,00			0,00		
3 Хлеб пшеничный	60	100	2,2,4	2,4,1	7,5	12,6	56,9	85,6	322	449		12,06	11,10	0,90	22,5	0,04			0,08		
4 яйцо вар.	1	1	22,7	22,7	14,7	14,7	0,6	0,6	257	257		55	12	2,5	12,7	0,07			—		
Обед:																					
1.Салат винегрет	100	120	0,8	0,9	4,0	5,1	26,6	28,3	264	282		16,66	9,681	0,96	25,69	0,02			6,4		
2.Суп куриный с вермишель ю	200	250	31,7	32,6	24,2	26,3	50,9	56,4	290	334		20,83	28,97	1,20	34,69	0,03			8,0		
3.Греча отварная	130	150	24,0	25,0	31,0	34,0	47,2	54,7	427	590		18,98	19,32	0,73	89,25	0,06			8,4		
4.Туляш	100	120	24	25	31	34	47,2	54,7	427	590		28,46	28,97	1,09	110,0	0,10			12,6		
5.Компот из ягод с вит.С	200	200	1,0	1,0	0,05	0,05	27,5	27,5	110	110		29,09	44,41	1,73	21,0	0,16			14,8		
6.Хлеб пшеничный	60	100	2,4	4,0	8,6	16,7	14,6	23,8	146	264		37,17	56,74	2,21	35,0	0,21			7		
7.Хлеб ржаной	60	100	3,96	6,6	0,66	1,1	22,5	37,5	113,4	189		29,09	56,74	2,21	35,0	0,21			19,0		
8.яблоко	100	100	10,8	10,8	0,2	0,2	28,7	28,7	45	45		29,09	56,74	2,21	35,0	0,21			19,0		
Итого:			126,5	137,9	118,1	140,7	348,3	428,7	2426,4	3057		413,07	234,8	12,66	1021,8	0,87			78,5		
			6	4	8	8	4	8	8	8		3	3	3	3	3			9		







№ рец.	Выход		Химический состав						Энергетическая ценность (ккал)				Минеральные элементы, мг					Витамины		
			Белки		Жиры		Углеводы		7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	Ca	Mg	Fe	P	B1	B2	C	
			7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше												
Завтрак.																				
311	7-10лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	Ca	Mg	Fe	P	B1	B2	C	
1 Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	150/5	200/10	16,7	19,3	17,9	21,0	31,7	44,0	324	412	116,3	40,44	1,06	348,0	0,16	0,14	0,48			
2 Чай с сахаром	200/10	200/10	1,6	1,6	1,8	1,8	12,4	12,4	169	169	60,30	7,0	0,08	2,20	0,02	0,08	0,65			
3 Хлеб пшеничный	60	100	12,4	14,0	8,6	26,7	24,6	24,8	264	354	8,10	9,91	0,62	5,50	0,05	0,03	0			
Обед.																				
1 Салат из капусты	100	120	11,3	11,6	7,2	9,0	17,3	19,1	299	324	33,97	11,89	0,82	30,0	0,02	0,03	14,0			
2 Борщ	200	250	12,1	13,2	12,0	13,0	25,0	22,6	289	334	10,96	16,74	0,69	254,0	0,07	0,04	5,28			
3 Макароны отв.	150/5	200/10	14,4	16,2	14,3	15,9	45,2	62,7	241	335	66,36	72,5	1,46	102,0	0,09	0,07	10,17			
4 Колбаса из мяса птицы	80	100	24,7	30,1	19,8	31,3	0,40	0,86	209	334	10,74	6,26	0,75	164,0	0,01	0,04	0,00			
5 Компот из сухофруктов	200	200	11,0	11,0	0,05	0,05	27,5	27,5	210	210	23,14	13,47	1,63	151,0	0,03	0,07	0,00			
6 Хлеб пшеничный	60	100	2,4	4,0	8,6	16,7	14,6	23,8	146	264	13,62	16,7	1,02	5,5	0,08	0,05	0			
7 Хлеб ржаной	60	100	3,96	6,6	0,66	1,1	22,5	37,5	113,4	189	12,6	17,0	0,5	7,6	0,06	0,02	0			
8 Банан	100	120	21,5	31,8	0,1	0,4	119,2	119,5	189	193	0,08	0,42	0,6	65,0	0,04	0,05	0,3			
Итого:			130,56	157,9	89,24	135,18	347,9	402,26	2453,4	3118	404,64	279,41	10,79	1381,4	0,77	1,66	40,84			









№ реп.	Выход		Химический состав						Энергетическая ценность				Минеральные вещества					Витамины		
			Белки		Жиры		Углеводы		7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 выше	Ca	Mg	Fe	P	B1	B2	C	
			7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше	7-10 лет	11 и выше												
Завтрак:																				
1 Каша пшеничная с мас. сл. на молоке	150/5	200/10	27,3	30,2	9,2	12,8	60,5	72,3	434	525	190,45	25,79	0,44	101	0,08	0,23	0,83			
2 Чай с сахаром	200/10	200/10	0,2	0,2	0,04	0,04	10,2	10,2	41	41	3,10	0,84	0,07	15,2	0,00	0,00	2,80			
3 Хлеб пш.	60	100	2,4	4,0	8,6	16,7	14,6	23,8	146	264	13,62	16,7	1,02	5,5	0,08	0,05	0,00			
Обед:																				
1 салат из св. помидоров	100	120	1,0	1,3	1,8	2,3	15,8	17,3	44	55	18,58	12,92	0,54	35,2	0,02	0,02	4,14			
2 Уха	200	250	5,8	8,7	1,8	2,7	46,39	54,51	105	158	14,7	22,31	0,78	50,6	0,11	0,08	5,51			
3 Порос картофельн ос	150	200	10,1	14,0	6,3	8,7	51,7	67,9	268	372	15,53	146,9	5,03	15,2	0,22	0,13	0,00			
4 Коллета кур.	80	100	33,8	41,6	11,1	17,5	11,1	17,4	300	415	25,42	20,87	1,00	32,65	0,07	0,10	0,81			
5 Какао	200	200	3,1	3,5	3,2	3,4	19,4	19,6	115	120	39,19	32,27	1,55	55,8	0,10	0,16	1,34			
6 Хлеб пшеничный	60	100	2,4	4,0	8,6	16,7	14,6	23,8	146	264	105,4	20,11	0,53	12,0	0,02	0,12	0,15			
7 Хлеб ржаной	60	100	3,96	6,6	0,66	1,1	22,5	37,5	113,4	189	12,6	17,0	0,5	7,6	0,06	0,02	0,00			
8 Сливки	100	120	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47,0	47,0	19,0	12,0	2,3	35	0,02	0,03	5,0			
Итого:			138,96	168,20	102,5	146,34	335,89	420,81	2420,4	3192	594,7	449,3	19,25	449,8	106	15	23,85			

