МЕНЮ 7 – 11 ЛЕТ. Утверждаю:

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Казанина

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищи | | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | | А | Е | Са | Р | Мq | Fе |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 174 | Каша рисовая молочная с маслом | 250 | 7,5 | 13,5 | 53,6 | 367.5 | 0,07 | | 1,2 |  |  | 169.3 |  | 45,6 | 0,75 |
| 349 | Компот с/ф | 200 | 0,06 | 0,05 | 32 | 132,8 | 0,016 | | 0,72 |  |  | 32,5 | 2,34 | 17,4 | 0,69 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 0,6 | 9,8 | 56 |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 52 |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **608,3** |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 82 | Борщ со сметаной | 250 | 1,8 | 4,92 | 10,99 | 89 | 0,05 | | 10,68 |  |  | 49.73 |  | 26,1 | 1,2 |
| 349 | Компот с/ф | 200 | 0,6 | 0,05 | 32 | 132,8 | 0,016 | | 0,72 |  |  | 32,5 | 23,4 | 17,4 | 0,69 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 0,6 | 9,8 | 56 |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 52 |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **329,8** |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сдоба | 80 | 6,2 | 3,77 | 37,68 | 209,6 | 0,11 | |  |  |  | 17,6 |  | 23,2 | 11 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | | 0,01 |  |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
|  | Йогурт | 200 | 5,8 | 6,3 | 8,4 | 150 | 0,06 | | 0,8 | 40 |  | 248 | 184 | 28 | 0,2 |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **419,6** |  | |  |  |  |  |  |  |  |

МЕНЮ 7 – 11 ЛЕТ Утверждаю:

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Казанина

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищи | | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | | А | Е | Са | Р | Мq | Fе |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 229 | Рыба тушенная в томатном соусе с овощами | 120 | 11,7 | 5,94 | 4,56 | 126 | 0,06 | | 4,47 | 5,1 |  | 46,8 | 148 | 58,2 | 1,02 |
| 199 | Пюре гороховое с маслом | 150/10 | 13 | 6,5 | 33,3 | 243 | 0,47 | |  | 20 |  | 90 | 142 | 58,7 | 4,47 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4 | 3,5 | 17,5 | 118,6 | 0,05 | | 1,58 | 24,4 |  | 152,2 | 124,5 | 21,3 | 0,47 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 0,6 | 9,8 | 56 |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 52 |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **595,6** |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 229 | Рыба тушенная в томатном соусе с овощами | 120 | 11,7 | 5,94 | 4,56 | 126 | 0,06 | | 4,47 | 5,1 |  | 46,8 | 148 | 58,2 | 1,02 |
| 199 | Пюре гороховое с маслом | 150/10 | 13 | 6,5 | 33,3 | 243 | 0,47 | |  | 20 |  | 90 | 142 | 58,7 | 4,47 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4 | 3,5 | 17,5 | 118,6 | 0,05 | | 1,58 | 24,4 |  | 152,2 | 124,5 | 21,3 | 0,47 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 0,6 | 9,8 | 56 |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 52 |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **595,6** |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сдоба | 80 | 6,2 | 3,77 | 37,68 | 209,6 | 0,11 | |  |  |  | 17,6 |  | 23,2 | 11 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | | 0,01 |  |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
|  | Йогурт | 200 | 5,8 | 6,3 | 8,4 | 150 | 0,06 | | 0,8 | 40 |  | 248 | 184 | 28 | 0,2 |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **419,6** |  | |  |  |  |  |  |  |  |

МЕНЮ 7 – 11 ЛЕТ Утверждаю:

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Казанина

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищи | | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fе |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 288 | Птица отварная | 100 | 11,74 | 12,9 | 0,24 | 164 |  | 1,18 |  |  | 28 |  | 10,14 | 0,95 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,09 | 4,85 | 20,6 | 138,6 | 0,14 | 18,34 |  |  | 37,9 | 96,2 | 28 | 112 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 63 |  | 2,83 |  |  | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 0,6 | 9,8 | 56 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 52 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **473,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 288 | Птица отварная | 100 | 11,74 | 12,9 | 0,24 | 164 |  | 1,18 |  |  | 28 |  | 10,14 | 0,95 |
| 203 | Макароны отварные с маслом | 200/10 | 5,6 | 5,7 | 30,4 | 195,7 | 0,05 |  | 30 |  | 4,86 | 38 | 8.62 | 1.1 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 63 |  | 2,83 |  |  | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 0,6 | 9,8 | 56 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 52 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **530,7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сдоба | 80 | 6,2 | 3,77 | 37,68 | 209,6 | 0,11 |  |  |  | 17,6 |  | 23,2 | 11 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | 0,01 |  |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
|  | Йогурт | 200 | 5,8 | 6,3 | 8,4 | 150 | 0,06 | 0,8 | 40 |  | 248 | 184 | 28 | 0,2 |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **419,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |

МЕНЮ 7 – 11 ЛЕТ Утверждаю:

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Казанина

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищи | | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fе |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 279 | Тефтели из говядины | 100 | 73 | 8 | 9,3 | 137,2 | 0,05 | 0,65 | 28 | 4 | 25,4 | 69 | 9,1 | 0,78 |
| 203 | Макароны отварные с маслом | 200/10 | 5,6 | 5,7 | 30,4 | 195,7 | 0,05 |  | 30 |  | 4,86 | 38 | 8,62 | 1,1 |
| 342 | Компот из яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,8 | 114,6 | 0,012 | 0,9 |  |  | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| 52 | Свекла вареная | 100 | 1,5 |  | 11,8 | 49 | 2,1 | 5,4 | 0,2 | 0,3 | 1,6 | 4 | 5,8 | 0,13 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 0,6 | 9,8 | 56 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 52 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **604,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Свекла вареная | 100 | 1,5 |  | 11,8 | 49 | 2,1 | 5,4 | 0,2 | 0,3 | 1,6 | 4 | 5,8 | 0,13 |
| 279 | Тефтели из говядины | 100 | 73 | 8 | 9,3 | 137,2 | 0,05 | 0,65 | 28 | 4 | 25,4 | 69 | 9,1 | 0,78 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,09 | 4,85 | 20,6 | 138,6 | 0,14 | 18.3 |  |  | 37,9 | 96.2 | 28 | 112 |
| 342 | Компот из яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,8 | 114,6 | 0,012 | 0,9 |  |  | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 0,6 | 9,8 | 56 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 52 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **547,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сдоба | 80 | 6,2 | 3,77 | 37,68 | 209,6 | 0,11 |  |  |  | 17,6 |  | 23,2 | 11 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | 0,01 |  |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
|  | Йогурт | 200 | 5,8 | 6,3 | 8,4 | 150 | 0,06 | 0,8 | 40 |  | 248 | 184 | 28 | 0,2 |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **419,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |

МЕНЮ 7 – 11 ЛЕТ Утверждаю:

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Казанина

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищи | | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | | Са | Р | Мq | Fе |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 301 | Кнели из курицы | 100 | 14,8 | 22,2 | 6,5 | 280 | 0,03 | 1,6 |  | |  | 64 | 86 | 16,1 | 1,4 |
| 171 | Каша перловая рассыпчатая с маслом | 200/10 | 5,43 | 9,12 | 37,8 | 207,9 | 0,04 |  | 62 | |  | 37,13 | 251.8 | 26,4 | 1,1 |
| 350 | Кисель | 200 | 0,31 |  | 39,4 | 160 | 0,012 | 2,4 |  | |  | 22,46 | 38,2 | 5,58 | 0,19 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 0,6 | 9,8 | 56 |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 52 |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **755,9** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 301 | Кнели из курицы | 100 | 14,8 | 22,2 | 6,5 | 280 | 0,03 | 1,6 |  | |  | 64 | 86 | 16,1 | 1,4 |
| 171 | Каша гречневая | 200 | 8,3 | 8,9 | 37,3 | 242,5 | 0,19 |  | 50 | |  | 24,7 | 263 | 131,7 | 4,4 |
| 350 | Кисель | 200 | 0,31 |  | 39,4 | 160 | 0,012 | 2,4 |  | |  | 22,46 | 38,2 | 5,58 | 0,19 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 0,6 | 9,8 | 56 |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 52 |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **790,5** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | Сдоба | 80 | 6,2 | 3,77 | 37,68 | 209,6 | 0,11 |  |  | |  | 17,6 |  | 23,2 | 11 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | 0,01 |  | |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
|  | Йогурт | 200 | 5,8 | 6,3 | 8,4 | 150 | 0,06 | 0,8 | 40 | |  | 248 | 184 | 28 | 0,2 |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **419,6** |  |  |  | |  |  |  |  |  |

МЕНЮ 7 – 11 ЛЕТ Утверждаю:

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Казанина

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищи | | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fе |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 268 | Биточки из говядины | 100 | 16,5 | 24,2 | 14,3 | 344 | 0,06 | 0,34 | 35,8 |  | 43 | 151 | 55,7 | 2,8 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 200/10 | 8,3 | 8,9 | 37,3 | 242,5 | 0,19 |  | 50 |  | 24,7 | 263 | 131,7 | 4,4 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1,24 | 0,08 | 24,12 | 83,6 | 0,02 | 0,96 |  |  | 32,3 | 21,9 | 27,2 | 0,78 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 0,6 | 9,8 | 56 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 52 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **778,1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 268 | Биточки из говядины | 100 | 16,5 | 24,2 | 14,3 | 344 | 0,06 | 0,34 | 35,8 |  | 43 | 151 | 55,7 | 2,8 |
| 171 | Каша перловая | 200 | 4,35 | 7,3 | 30,2 | 158,3 | 0,03 |  | 50 |  | 29,7 | 201,5 | 19,8 | 0,85 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1,24 | 0,08 | 24,12 | 83,6 | 0,02 | 0,96 |  |  | 32,3 | 21,9 | 27,2 | 0,78 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 0,6 | 9,8 | 56 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 52 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **693,9** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сдоба | 80 | 6,2 | 3,77 | 37,68 | 209,6 | 0,11 |  |  |  | 17,6 |  | 23,2 | 11 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | 0,01 |  |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
|  | Йогурт | 200 | 5,8 | 6,3 | 8,4 | 150 | 0,06 | 0,8 | 40 |  | 248 | 184 | 28 | 0,2 |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **419,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |

МЕНЮ 7 – 11 ЛЕТ Утверждаю:

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Казанина

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищи | | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fе |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 229 | Рыба тушенная в томатном соусе с овощами | 120 | 11,7 | 5,94 | 4,56 | 126 | 0,06 | 4,47 | 5,1 |  | 46,8 | 148 | 58,2 | 1,02 |
| 199 | Пюре гороховое с маслом | 150/10 | 13 | 6,5 | 33,3 | 243 | 0,47 |  | 20 |  | 90 | 142 | 58,7 | 4,47 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,9 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 20 |  | 125,8 | 90 | 14 | 0,134 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 0,6 | 9,8 | 56 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 52 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **577,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 229 | Рыба тушенная в томатном соусе с овощами | 120 | 11,7 | 5,94 | 4,56 | 126 | 0,06 | 4,47 | 5,1 |  | 46,8 | 148 | 58,2 | 1,02 |
| 199 | Пюре гороховое с маслом | 150/10 | 13 | 6,5 | 33,3 | 243 | 0,47 |  | 20 |  | 90 | 142 | 58,7 | 4,47 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,9 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 20 |  | 125,8 | 90 | 14 | 0,134 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 0,6 | 9,8 | 56 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 52 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **577,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сдоба | 80 | 6,2 | 3,77 | 37,68 | 209,6 | 0,11 |  |  |  | 17,6 |  | 23,2 | 11 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | 0,01 |  |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
|  | Йогурт | 200 | 5,8 | 6,3 | 8,4 | 150 | 0,06 | 0,8 | 40 |  | 248 | 184 | 28 | 0,2 |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **419,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |

МЕНЮ 7 – 11 ЛЕТ Утверждаю:

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Казанина

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищи | | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мq | Fе |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 288 | Птица отварная | 100 | 11,74 | 12,9 | 0,24 | 164 |  | 1,18 |  |  | 28 |  | 10,14 | 0,95 |
| 203 | Макароны отварные | 200 | 5,6 | 5,7 | 30,4 | 195,7 | 0,05 |  | 30 |  | 4,86 | 38 | 8,62 | 1,1 |
| 342 | Компот из яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,8 | 114,6 | 0,012 | 0,9 |  |  | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| 52 | Свекла вареная | 100 | 1,5 |  | 11,8 | 49 | 2,1 | 5,4 | 0,2 | 0,3 | 1,6 | 4 | 5,8 | 0,13 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 0,6 | 9,8 | 56 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 52 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **631,3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Свекла вареная | 100 | 1,5 |  | 11,8 | 49 | 2,1 | 5,4 | 0,2 | 0,3 | 1,6 | 4 | 5,8 | 0,13 |
| 288 | Птица отварная | 100 | 11,74 | 12,9 | 0,24 | 164 |  | 1,18 |  |  | 28 |  | 10,14 | 0,95 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,09 | 4,85 | 20,6 | 138,6 | 0,14 | 18.34 |  |  | 37,9 | 96.2 | 28 | 112 |
| 342 | Компот из яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,012 | 0,9 |  |  | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 0,6 | 9,8 | 56 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 52 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **574,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сдоба | 80 | 6,2 | 3,77 | 37,68 | 209,6 | 0,11 |  |  |  | 17,6 |  | 23,2 | 11 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | 0,01 |  |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
|  | Йогурт | 200 | 5,8 | 6,3 | 8,4 | 150 | 0,06 | 0,8 | 40 |  | 248 | 184 | 28 | 0,2 |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **419,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |

МЕНЮ 7 – 11 ЛЕТ Утверждаю:

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Казанина

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищи | | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | | Са | Р | Мq | Fе |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 173 | Каша молочная из пшена и риса | 250 | 6,9 | 12,7 | 49,3 | 340.9 | 0,11 | 1,09 | 57,8 | |  | 151.9 | 164.3 | 44,9 | 0,95 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 63 |  | 2,83 |  | |  | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 0,6 | 9,8 | 56 |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 52 |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **511,9** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 103 | Суп вермишелевый | 250 | 2.38 | 5,07 | 12,9 | 147 | 0,112 | 0,95 |  | |  | 27.3 | 67.5 | 27,2 | 0,73 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 63 |  | 2,83 |  | |  | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 0,6 | 9,8 | 56 |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 52 |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **318** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | Сдоба | 80 | 6,2 | 3,77 | 37,68 | 209,6 | 0,11 |  |  | |  | 17,6 |  | 23,2 | 11 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | 0,01 |  | |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
|  | Йогурт | 200 | 5,8 | 6,3 | 8,4 | 150 | 0,06 | 0,8 | 40 | |  | 248 | 184 | 28 | 0,2 |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **419,6** |  |  |  | |  |  |  |  |  |

МЕНЮ 7 – 11 ЛЕТ Утверждаю:

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Казанина

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование пищи | | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность  (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | | Са | Р | Мq | Fе |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 301 | Кнели из курицы | 100 | 14.8 | 22.2 | 6.5 | 280 | 0.03 | 1.6 |  | |  | 64 | 86 | 16.1 | 1.4 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,09 | 4.85 | 20,6 | 138.6 | 0,14 | 18,34 |  | |  | 37,9 | 96,2 | 28 | 112 |
| 150 | Кисель | 200 | 0,31 |  | 39,4 | 160 | 0,012 | 2,4 |  | |  | 22,4 | 38,2 | 5,58 | 0,19 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 0,6 | 9,8 | 56 |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 52 |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **686.6** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 301 | Кнели из курицы | 100 | 14.8 | 22.2 | 6.5 | 280 | 0.03 | 1.6 |  | |  | 64 | 86 | 16.1 | 1.4 |
| 203 | Макароны отварные с маслом | 200/10 | 5,6 | 5.7 | 30,4 | 195.7 | 0,05 |  | 30 | |  | 4,86 | 38 | 8,62 | 1,1 |
| 350 | Кисель | 200 | 0,31 |  | 39,4 | 160 | 0,012 | 2,4 |  | |  | 22,46 | 38,2 | 5,58 | 0,19 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,9 | 0,6 | 9,8 | 56 |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 52 |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **743.7** |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | Сдоба | 80 | 6,2 | 3,77 | 37,68 | 209,6 | 0,11 |  |  | |  | 17,6 |  | 23,2 | 11 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 |  | 0,01 |  | |  | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
|  | Йогурт | 200 | 5,8 | 6,3 | 8,4 | 150 | 0,06 | 0,8 | 40 | |  | 248 | 184 | 28 | 0,2 |
|  | **ИТОГО:** |  |  |  |  | **419,6** |  |  |  | |  |  |  |  |  |

Утверждаю:

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Казанина

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Сростинская средняя общеобразовательная школа им. В.М.Шукшина»

Бийского района Алтайского края

***Десятидневное меню***

**Возрастная категория: 7-11 лет**