

УТВЕРЖДАЮ



ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания учащихся МБОУ №СОШ №2» с. Буссевка от 7 лет и старше

Наименование блюда	Выход (г)	Химический состав				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
		Белки (20-23,5 г)	Жиры (20-23,5 г)	Углеводы (85-90г)	Энерг. ценность 587,5 ккал	Кальций Ca	Магний Mg	Фосфор P	Железо Fe	B1	C	A
<b>Завтрак</b>												
Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	30,28	218,00	26,20	48,00	125,20	2,90	0,07	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	40	2,63	0,30	16,10	82,00	36,00	13,80	46,00	0,46	0,05	0,00	0,06
Повидло	15	0,94	4,64	16,38	184,00	12,88	18,40	11,00	1,02	0,03	0,03	0,11
Чай	200	0,20	0,00	13,60	36,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00
Кондитерские изделия	45	1,05	4,80	2,00	55,00	11,00	6,00	8,00	1,00	3,00	4,04	0,03
Дополнительно молоко 2.5%	200											
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15,99</b>	<b>20,02</b>	<b>78,36</b>	<b>575</b>	<b>98,08</b>	<b>92,2</b>	<b>198,2</b>	<b>6,18</b>	<b>3,15</b>	<b>C-</b>	<b>0,202</b>

1 неделя вторник

Наименование блюда	Выход (г)	Химический состав				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
		Белки (20-23,5 г)	Жиры (20-23,5 г)	Углеводы (85-90г)	Энерг. ценность 587,5 ккал	Кальций Ca	Магний Mg	Фосфор P	Железо Fe	B1	C	A
<b>Завтрак</b>												
Консервы овощные	40	1,80	8,90	5,70	116,00	15,00	27,00	75,10	0,60	0,03	0,00	0,00
Жаркое по "домашнему"	200	39,57	10,74	45,93	438,70	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08
Бутерброд с сыром	50	4,90	11,50	17,10	193,00	36,00	13,80	46,00	0,46	0,05	0,00	0,06
Чай	200	0,20	0,00	9,10	36,00	25,20	19,40	39,60	0,60	0,06	0,40	0,02
Дополнительно молоко 2.5%	200											
<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>46,47</b>	<b>31,14</b>	<b>77,83</b>	<b>783,7</b>	<b>82,2</b>	<b>66,8</b>	<b>175,1</b>	<b>1,9</b>	<b>0,5</b>	<b>C-</b>	<b>0,16</b>
<b>1 неделя среда</b>												
Борщ со сметаной	250	2,00	5,40	12,80	111,00	36,00	25,5	159,00	1,30	0,20	0,00	0,03
Бутерброд с маслом сл	50	3,20	1,00	24,00	120,40	8,00	5,40	27,20	0,40	0,00	0,00	0,00
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00
Дополнительно молоко 2.5%	200											
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>3,20</b>	<b>1,00</b>	<b>39,00</b>	<b>180,40</b>	<b>20,00</b>	<b>11,40</b>	<b>35,20</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>	<b>C-</b>	<b>0,00</b>

**Завтрак****1 неделя четверг**

Каша рисовая молочная	200	8,05	13,50	38,80	315,50	54,00	30,00	112,00	0,66	0,20	7,30	0,13
Сырники творожно-морковные	60	24,30	18,00	37,10	405,00	54,00	30,00	112,00	0,66	0,20	7,30	0,13
Соус сметанный сладкий	15	11,99	4,05	7,67	115,00	47,30	21,10	157,70	0,59	0,06	0,82	21,00
Хлеб пшеничный	40	2,63	0,30	16,10	82,00	36,00	13,80	46,00	0,46	0,05	0,00	0,06
Чай	200	0,20	0,00	13,60	36,00	25,20	19,40	39,60	0,60	0,06	0,40	0,02
Дополнительно молоко 2.5%	200											
<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>39,12</b>	<b>22,35</b>	<b>74,47</b>	<b>638</b>	<b>162,5</b>	<b>84,3</b>	<b>355,3</b>	<b>2,31</b>	<b>0,37</b>	<b>С- витамин</b>	<b>21,21</b>

**1 неделя пятница**

<b>Завтрак</b>												
Суп гороховый с мясом	200	5,49	5,28	16,30	134,75	24,00	18,90	0,68	2,20	0,05	0,00	0,00
Булочка домашняя	60	4,22	9,04	34,96	238,09	14,50	0,00	0,00	1,05	0,03	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	40	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,00	75,80	0,50	0,03	10,00	0,00
Чай с лимоном	200	0,20	0,00	9,30	38,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00
Дополнительно молоко 2.5%	200											
<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>21,00</b>	<b>25,40</b>	<b>105,6</b>	<b>596,7</b>	<b>60,5</b>	<b>44,28</b>	<b>84,48</b>	<b>133,25</b>	<b>11,00</b>	<b>С- витамин</b>	<b>0,00</b>

**Завтрак****2 неделя понедельник**

Консервы овощные	30	1,20	5,40	5,10	73,20	36,00	25,50	159,00	1,30	0,20	0,00	0,03
Рис отварной	150	4,40	4,70	45,00	248,00	26,25	15,00	119,00	1,00	0,00	0,00	0,00
Гуляш мясной	80	13,80	14,30	3,10	197,00	18,00	8,85	81,50	5,50	0,06	3,00	0,10
Хлеб пшеничный	40	2,63	0,30	16,10	82,00	36,00	13,80	46,00	0,46	0,05	0,00	0,06
Кисель из плодово-ягодных концент	200	0,20	0,10	19,50	81,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00
Дополнительно молоко 2.5%	200											
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>22,23</b>	<b>24,8</b>	<b>88,8</b>	<b>681,2</b>	<b>128,25</b>	<b>69,15</b>	<b>413,5</b>	<b>9,06</b>	<b>0,305</b>	<b>С- витамин</b>	<b>0,187</b>

**Завтрак****2 неделя вторник**

Макаронные отварные	200	11,17	10,28	30,28	218,00	26,20	48,00	125,20	2,90	0,07	0,00	0,00
Котлета запечённая в т/с	100	12,70	14,80	10,60	230,00	19,50	15,90	78,60	0,54	0,06	0,04	0,05
Чай	200	0,20	0,00	9,10	36,00	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08
Дополнительно молоко 2.5%	200											
<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>24,07</b>	<b>25,08</b>	<b>49,98</b>	<b>484</b>	<b>51,7</b>	<b>70,5</b>	<b>218,2</b>	<b>3,68</b>	<b>0,49</b>	<b>С- витамин</b>	<b>0,13</b>

2 неделя среда

<b>Завтрак</b>												
Овощи свежие или (солёные)	60	1,00	0,40	2,30	21,00	112,00	47,20	202,00	1,90	0,10	0,00	0,17
Картофельное пюре	180	3,40	18,30	21,10	262,70	36,00	13,80	46,00	0,46	0,05	0,00	0,06
Рыба запечённая в томат/соусе	80	24,00	11,66	13,77	258,80	25,20	19,40	39,60	0,60	0,06	0,40	0,02
Хлеб пшеничный	40	2,25	0,87	15,40	78,50	36,00	13,80	46,00	0,46	0,05	0,00	0,06
Кампот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,10	29,50	127,00	12,00	8,00	3,00	0,80	0,00	0,00	0,00
Дополнительно молоко 2.5%	200											
<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>31,85</b>	<b>31,33</b>	<b>82,07</b>	<b>748</b>	<b>221,2</b>	<b>102,2</b>	<b>336,6</b>	<b>4,22</b>	<b>0,26</b>	<b>С- витамин</b>	<b>0,31</b>

2 неделя четверг

<b>Завтрак</b>												
Овощи свежие	60	0,50	2,70	1,80	35,00	54,00	30,00	112,00	1,40	0,20	7,40	0,12
Гречка отварная рассыпчатая	150	10,60	6,80	46,30	312,00	36,00	17,70	163,00	11,00	0,11	6,00	0,20
Котлета мясная запечённая в т/с	80	12,70	14,80	10,60	230,00	19,50	15,90	78,60	0,54	0,06	0,04	0,05
Хлеб пшеничный	40	2,63	0,30	16,10	82,00	36,00	13,80	46,00	0,46	0,05	0,00	0,06
Сок фруктовый	200	0,10	0,10	24,00	94,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00
Дополнительно молоко 2.5%	200											
<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>26,53</b>	<b>24,7</b>	<b>98,8</b>	<b>753</b>	<b>157,5</b>	<b>83,4</b>	<b>407,6</b>	<b>14,2</b>	<b>0,42</b>	<b>С- витамин</b>	<b>0,43</b>

2 неделя пятница

<b>Завтрак</b>												
Суп рыбный из консервов	200	8,87	2,43	10,57	102,60	54,00	30,00	112,00	0,66	0,20	7,30	0,13
Булочка домашняя	60	4,22	9,04	34,96	238,09	14,50	0,00	0,00	1,05	0,03	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	40	2,63	0,30	16,10	82,00	36,00	13,80	46,00	0,46	0,05	0,00	0,06
Чай	200	0,20	0,00	9,10	36,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00
Кисло - молочный продукт	100	2,25	0,87	15,40	78,50	36,00	13,80	46,00	0,46	0,05	0,00	0,06
Дополнительно молоко 2.5%	200											
<b>ИТОГО:</b>	<b>600</b>	<b>18,17</b>	<b>12,64</b>	<b>86,13</b>	<b>537,19</b>	<b>152,5</b>	<b>63,6</b>	<b>212</b>	<b>3,43</b>	<b>0,325</b>	<b>С- витамин</b>	<b>0,25</b>