

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «СОШ п. Основной
Новоузенского района Саратовской
области»
Ю.Ю. Горбенко.



Примерное меню

(завтрак двенадцатидневное)

выход и пищевая ценность приготовленных блюд

для детей 7 – 11 лет

по СОШ п. Основной.

Номер рецеп-	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Ккал		
			белки	жиры	углево.	В	С	А	Е	(мг)						
										Са	Р	Мg	Fe			
181	Каша манная	200	4,52	4,07	35,46	0,04			20			10,7	38,6	7,9	0,47	197
	молочная															
1	Бутерброд с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	0,05		0,05	0,05			52,2		8,9	0,65	129,1
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	0,04	1,3	0,01				122	90	14	0,56	145,2
	ИТОГО		10,07	16,39	61,39	0,13	1,3	20,06	0,05	0,05	184,9	128,6	30,8	1,68	471,3	
Номер рецеп-	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Ккал		
43	Салат из белокочанной	100	белки	жиры	углево.	В	С	А	Е	(мг)						
										Са	Р	Мg	Fe			
128	Картофельное пюре	200	6,4	10,4	45,76		43,5					36		66	2,4	302,72
287	Тефтели с соусом	80	11,78	12,91	14,9	0,07	1,13		51			57,8	141,4	28,4	1,27	223
943	Чай	200	0,2		14							6			0,4	28
	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	41,8	0,26			0,68			0,02	70,2	28,2		214,4
	ИТОГО		25,93	30,53	125,48	0,36	77,08	51	0,68	137,19	239,21	137,76	4,58	855,52		
Номер рецеп-	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				Ккал		
182	Каша рисовая	200	белки	жиры	углево.	В	С	А	Е	(мг)						
										Са	Р	Мg	Fe			
3	Бутерброд с маслом и сыр	50/10/20	7,36	14,1	24,99	0,3	0,9	0,06	6,5			19	109,5	37	11	193
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	0,04	1,3	0,01				122	90	14	0,56	145,2
	ИТОГО		13,97	21,89	87,46	0,37	2,2	20,07	6,5	146,9	266,5	72,8	12,03	535,2		

4 ДЕНЬ

5 ДЕНЬ

6 ДЕНЬ

Номер рецеп-	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины					Минеральные вещества					Ккал
			белки	жиры	углево.	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
														(мг)		
171	Каша гречневая	200	11,5	8,12	51,52	0,14		1,54		19,6	29,54	1,9	1,6	325		
424	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1	63		
349	Компот из с/ф	200	0,04		24,76	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18	94,2		
1	Бутерброд с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	0,05		0,05	0,05	52,2		8,9	0,65	129,1		
	ИТОГО		18,67	21,32	77,02	0,23	1,08	1,69	0,05	100,2	109,94	15,6	3,43	611,3		

7 ДЕНЬ

Номер рецеп-	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины					Минеральные вещества					Ккал
			белки	жиры	углево.	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
														(мг)		
182	Каша пшённая молочная	200	3,09	4,07	36,98	0,03		20		5,9	67	21,8	0,47	197		
3	Бутерброд с маслом и с/ф	50/10/20	7,36	14,1	24,99	0,3	0,9	0,06	6,5	19	109,5	37	11	193		
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	0,04	1,3	0,01		122	90	14	0,56	145,2		
	ИТОГО		13,97	21,89	87,46	0,37	2,2	20,07	6,5	146,9	266,5	72,8	12,03	535,2		

Номер рецеп-	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины					Минеральные вещества					Ккал
			белки	жиры	с 11-17 углево.	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
														(мг)		
182	Каша пшеничная молочная	200	10,24	5,75	25	1	3	0,06	0,6	54	169,3	83	7	193,3		
3	Бутерброд с маслом и с/ф	50/10/20	7,36	14,1	24,99	0,3	0,9	0,06	6,5	19	109,5	37	11	193		
349	Компот из с/ф	200	0,04		24,76	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18	94,2		
	ИТОГО		17,64	19,85	74,75	1,31	4,98	0,12	7,1	79,4	282,4	120	18,18	480,5		

8 ДЕНЬ

9 ДЕНЬ

Номер рецеп-	Наименование блюд	Пищевые вещества			Витамины						Минеральные вещества					Ккал		
		Масса порции	белки	жиры	углево.	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	(мг)				
10 ДЕНЬ	завтрак	43	100	1,41	5,08	9,02	0,03	32,45			37,37	27,61	15,16	0,51	87,4			
		304	200	20,3	17	35,69	0,06	1,01	48		45,1	199,3	47,5	2,19	377			
		943	200	0,2		14					6			0,4	28			
		1	40/10	2,03	8,6	0,44	0,05		0,05		52,2		8,9	0,65	129,1			
			23,94	30,68	59,15	0,14	33,46	48,05	0,05	140,67	226,9	71,56	3,75	621,5				
11 ДЕНЬ	завтрак	ИТОГО	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины						Минеральные вещества					Ккал
		рецеп-		белки	жиры	углево.	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	(мг)			
		181	200	4,52	4,07	35,46	0,04			20	10,7	38,6	7,9	0,47	197			
		1	40/10	2,03	8,6	0,44	0,05		0,05		52,2		8,9	0,65	129,1			
382	200	3,52	3,72	25,49	0,04	1,3	0,01		122	90	14	0,56	145,2					
			10,07	16,39	61,39	0,13	1,3	20,06	0,05	184,9	128,6	30,8	1,68	471,3				
12 ДЕНЬ	завтрак	ИТОГО	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины						Минеральные вещества					Ккал
		рецеп-		белки	жиры	углево.	В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	(мг)			
		10	100	1,43	6,09	8,36	0,02	9,5			35,15	40,97	20,9	1,33	93,9			
		197	200	3,2	5,2	22,88		21,75			18		33	1,2	151,36			
234	75	13,87	7,85	6,53	0,1	3,35	0,01		52,11	238,46	59,77	0,96	150					
349	100	6,14	2,14	41,8	0,26			0,68	0,02	70,2	28,2			214,4				
			200	0,04		24,76	0,01	1,08		6,4	3,6		0,18	94,2				
	ИТОГО	675,00	24,68	21,28	104,33	0,39	35,68	0,01	0,68	111,68	353,23	141,87	3,67	703,86				