12 дневное примерное меню для обучающихся МОАУ "Новопетровской СОШ" 7-11 лет

утверждаю _____
директор школы
Л.М.Пидгурская

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	**День/неделя: 1/1**													
49М/ссж	Салат витаминный	60	0,65	4,14	5,62	63,11	0,02	24,81	0,33	1,83	6,50	12,84	7,62	0,47
302М/ссж	Рис отварной	160	4,09	3,29	42,97	217,83	0,05		14,94	0,27	6,13	88,24	29,04	0,59
281К/ссж	Говядина тушеная	90	9,76	11,18	1,31	144,90	0,04	2,25		1,57	11,66	103,95	14,20	1,55
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Итого за завтрак	**542,098**	**18,105**	**19,059**	**80,797**	**569,55**	**0,182**	**29,56**	**15,27**	**4,268**	**41,985**	**253,741**	**70,825**	**4,392**
Завтрак	**День/неделя: 2/1**													
67М/ссж	Винегрет овощной	60	0,76	4,09	4,01	56,47	0,03	7,50		1,83	19,89	22,24	11,91	0,50
326К/ссж	Наггетсы куриные	90	21,48	11,24	12,32	220,19	0,12	1,66	87,70	0,73	25,06	175,00	25,37	1,92
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
349М/ссж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
итого за завтрак	**Итого за завтрак**	**525**	**34,982**	**22,397**	**99,493**	**725,15**	**0,526**	**9,88**	**111,7**	**4,73**	**100,026**	**464,351**	**205,095**	**8,444**

завтрак	**День/неделя: 3/1**													
73М/ссж	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
301/М/ссж	Сардельки	90	15,72	18,19	5,6	249,23	0,08	1,62	84,7	0,34	13,62	142,86	19,11	1,38
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
итого за завтрак	**Итого за завтрак**	**532**	**26,233**	**23,73**	**79,364**	**638,9**	**0,285**	**23,42**	**96,7**	**2,802**	**66,304**	**260,125**	**60,166**	**4,606**
завтрак	**День/неделя: 4/1**													
71М	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
281К/ссж	Говядина тушеная	90	9,76	11,18	1,31	144,90	0,04	2,25		1,57	11,66	103,95	14,20	1,55
312М/ссж	Картофельное пюре	180	3,93	4,79	26,62	165,82	0,19	31,13	21,96	0,20	54,17	116,96	39,73	1,47
473К/ссж	Напиток витаминный	180	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
итого за завтрак	**Итого за завтрак**	**555**	**18,065**	**16,6072**	**68,7696**	**502,53**	**0,339**	**107,58**	**79,15**	**2,7208**	**96,178**	**288,284**	**81,312**	**4,6622**
завтрак	**День/неделя: 5/1**													
60М/ссж	Салат из моркови с яблоком	60	0,58	3,11	4,32	49,01	0,03	4,30		1,56	13,50	23,27	16,69	0,63
291М/ссж	Плов из птицы	200	21,36	14,25	37,61	360,94	0,14	4,60	13,58	2,96	22,36	245,51	50,12	1,50
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
382М/ссж	Какао с молоком	200	3,59	2,85	12,71	92,08	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,99
итого за завтрак	**Итого за завтрак**	**505,00**	**29,08**	**20,66**	**76,37**	**607,78**	**0,26**	**9,44**	**22,70**	**5,12**	**159,33**	**415,13**	**111,26**	**4,02**

завтрак	**День/неделя: 6/1**													
36М	Салат картофельный с сельдью	60	3,02	2,23	7,34	61,73	0,06	9,00	3,60	0,26	15,22	56,02	19,07	0,60
269М/ссж	Котлеты особые (свино-говяжьи) с маслом сливочным	90	13,94	15,57	12,90	247,73	0,18		20,00	0,68	12,93	147,88	24,21	2,26
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
итого за завтрак	**Итого за завтрак**	**545**	**29,061**	**24,818**	**89,477**	**699,18**	**0,6**	**11,5**	**47,6**	**2,128**	**61,776**	**454,291**	**197,315**	**9,156**
завтрак	**День/неделя: 1/2**													
71М	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
321М/ссж	Капуста тушеная с мясом кур	200	3,91	2,39	14,99	99,68	0,09	82,66	12	0,35	90,3	67,95	34,64	1,37
348М/ссж	Компот из яблок	200	0,06	0,06	15,34	62,44	0,00	1,40		0,03	2,24	1,54	1,26	0,35
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
итого за завтрак	**Итого за завтрак**	**505**	**7,941**	**2,956**	**53,209**	**274,47**	**0,186**	**88,26**	**12**	**1,023**	**113,09**	**126,64**	**59,15**	**2,92**
завтрак	**День/неделя: 2/2**													
б/н	Салат из морской капусты	60	0,47	3,59	1,93	44,78	0,02	1,74	0,93	1,88	17,90	26,22	64,30	6,00
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
278М/331 М/ссж	Тефтели свино-говяжьи, 60/30	90	8,14	12,08	10,52	183,89	0,19	3,38	7,00	2,20	24,07	98,04	17,58	1,39
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88

	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
итого за завтрак	**Итого за завтрак**	**532**	**18,073**	**18,995**	**80,754**	**571,35**	**0,373**	**7,618**	**19,925**	**5,501**	**71,566**	**220,205**	**110,394**	**10,036**
завтрак	**День/неделя: 3/2**													
42М/ссж	Салат картофельный с солёным огурцом и зелёным горошком	60	1,08	3,16	6,19	57,89	0,05	8,20		1,39	9,25	29,34	11,61	0,46
301/М/ссж	Сардельки	90	15,72	18,19	5,6	249,23	0,08	1,62	84,7	0,34	13,62	142,86	19,11	1,38
302М/ссж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
350М/ссж	Кисель фруктовый	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
итого за завтрак	**Итого за завтрак**	**525**	**24,353**	**24,916**	**95,833**	**703,56**	**0,247**	**45,82**	**98,7**	**2,695**	**48,61**	**299,45**	**78,18**	**3,566**
завтрак	**День/неделя: 4/2**													
49М/ссж	Салат витаминный	60	0,65	4,14	5,62	63,11	0,02	24,81	0,33	1,83	6,50	12,84	7,62	0,47
269М/ссж	Котлеты особые (свино-говяжьи) с маслом сливочным	90	13,94	15,57	12,90	247,73	0,18		20,00	0,68	12,93	147,88	24,21	2,26
312М/ссж	Картофельное пюре	180	3,93	4,79	26,62	165,82	0,19	31,13	21,96	0,20	54,17	116,96	39,73	1,47
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
итого за завтрак	**Итого за завтрак**	**562**	**22,136**	**24,9562**	**76,0416**	**620,37**	**0,463**	**58,436**	**42,29**	**3,3048**	**91,298**	**326,394**	**91,532**	**5,9812**
завтрак	**День/неделя: 5/2**													
73М/ссж	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58
326К/ссж	Наггетсы куриные	90	21,48	11,24	12,32	220,19	0,12	1,66	87,70	0,73	25,06	175,00	25,37	1,92
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51

379М/ссж	Кофейный напиток с молоком	180	3,41	2,65	15,70	97,29	0,02	0,69	9,00		111,81	81,00	12,60	0,13
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
итого за завтрак	**Итого за завтрак**	**525**	**37,985**	**23,121**	**93,548**	**716,23**	**0,541**	**21,647**	**120,7**	**2,951**	**186,238**	**518,151**	**199,425**	**8,036**
завтрак	**День/неделя: 6/2**													
71М	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
248К/ссж	Рыба запеченая с томатами	90	9,64	4,91	1,53	89,65	0,06	8,28	18,60	1,96	81,95	148,58	13,12	0,59
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
итого за завтрак	**Итого за завтрак**	**532**	**19,523**	**8,29**	**70,974**	**438,93**	**0,245**	**14,98**	**30,6**	**3,442**	**121,744**	**262,525**	**50,036**	**3,536**
	Среднее значение за завтрак	532	24	19	80	589	0	36	58	3	97	324	110	6