

Утверждаю
 Директор МКОУ "СОШ №2 с. Алтуд"
 приказ №2 от 14.01.2021г.
 Утова А.М.

Примерное двухнедельное меню для детей от 7 до 11 лет

I неделя понедельник

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр.В	С	Е	PP	D		A
	завтрак 1 смена	г															
1	Омлет с сыром	200	14,70	21,70	6,80	281,30	166,00	85,00	281,00	3,60	0,70	0,80	0,00	0,80	0,00	605,00	288
2	Помидор соленый (без	60	2,59	7,30	2,50	86,06	16,56	8,40	14,40	0,50	0,00	17,28	0,00	0,00	0,00	0,00	
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	9,30	0,00	0,00	0,62	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
5	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	26,00	15
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
7	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	16,00	0,00	0,00	2,20	0,05	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			23,27	50,09	51,48	749,81	302,86	96,90	347,40	7,42	0,80	28,15	0,00	0,80	0,00	690,00	

I неделя вторник

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины					№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр. В	С	Е	PP	D		A
	завтрак 1 смена	г															
1	Гуляш из говядины	90	10,28	18,09	2,64	214,49	2,48	0,00	0,00	1,05	0,05	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	277
2	Каша пшениная гарнир	150	6,60	5,73	37,89	229,53	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	302
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	9,30	0,00	0,00	0,62	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
5	Сыр твердый	15	2,32	2,95	0,00	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	26,00	15
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
7	Фрукты свежие(банан)	100	1,50	0,50	8,00	42,50	8,00	0,00	0,00	0,60	0,90	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			23,96	45,01	80,91	824,57	131,42	50,84	186,43	4,32	1,17	10,81	0,00	0,00	0,00	85,00	

I неделя среда

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины						№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр. B	C	E	PP	D	A	
	завтрак I смена	г															
1	Суфле творожное запеченное со сгущенным молоком	150/30															
			21,9	14,295	19,14	292,82	161,325	25,61	229,02	0,66	0,375	1,77	0,43,5	1,215	0,00	0,00	6
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	9,30	0,00	0,00	0,62	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
4	Кофейный напиток	200	3,17	5,58	15,96	126,74	125,77	0,00	0,00	0,13	0,24	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	395
5	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	16,00	0,00	0,00	2,20	0,05	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
6	Пряники	30	1,60	5,50	15,30	117,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
7	Винегрет	60	1,56	9,78	6,84	121,8											45
			31,69	53,30	85,42	948,28	313,40	25,61	231,02	3,61	0,72	13,07	0,00	1,22	0,00	59,00	

I неделя четверг

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины						№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр. B	C	E	PP	D	A	
	завтрак I смена	г															
1	Рыба запеченная с соусом	90/50															
			13,30	9,00	8,50	168,20	23,84	28,00	131,50	0,80	6,94	9,68	2,40	4,28	0,00	0,00	
			0,58	2,13	4,01	37,53	7,94	0,00	0,00	0,24	0,02	1,19	0,00	0,00	0,00	0,00	348
2	Пюре картофельное	150	3,40	5,34	20,52	143,74	41,80	0,00	0,00	1,12	0,28	20,17	0,00	0,00	0,00	0,00	321
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	9,30	0,00	0,00	0,62	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
4	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	26,00	15
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
6	Чай с молоком	200	2,97	5,50	15,90	124,98	126,55	0,00	0,00	0,41	0,20	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	394
7	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	16,00	0,00	0,00	2,20	0,05	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			26,03	43,06	77,11	800,10	314,43	31,50	183,50	5,49	7,54	42,44	2,40	4,28	0,00	85,00	

I неделя пятница

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины						№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр. B	C	E	PP	D	A	
	завтрак I смена	г															
1	Бефстроганов из говядины	90	12,93	22,91	2,74	268,87	27,83	0,00	0,00	0,83	0,11	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	278

2	Рис отварной гарнир	150	3,60	4,32	37,53	203,40	5,31	25,46	77,91	1,11	42,83	0,00	1,50	4,52	0,02	0,14	302
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	9,30	0,00	0,00	0,62	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
5	Салат кортофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	0,86	3,06	6,13	53,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK№3,38
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
7	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	8,00	42,50	8,00	0,00	0,00	0,60	0,90	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			22,15	48,53	86,78	870,47	57,44	25,46	79,91	3,56	43,89	10,01	1,50	4,52	0,02	59,14	

II неделя понедельник

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины					№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр. B	C	E	PP	D		A
	завтрак I смена	г															
1	Котлета из говядины с соусом	90/50	12,44	19,78	12,56	278,02	35,00	0,00	0,00	1,20	0,21	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	282
2	Макароны отварные	150	5,64	6,82	31,91	211,58	11,18	8,62	37,09	0,85	0,68	0,00	0,78	1,52	0,00	0,00	3
3	Кофейный напиток	200	3,17	5,58	15,96	126,74	125,77	0,00	0,00	0,13	0,24	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	395
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	9,30	0,00	0,00	0,62	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
6	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	8,00	42,50	8,00	0,00	0,00	0,60	0,90	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			25,81	50,42	86,81	904,26	190,25	8,62	39,09	3,40	2,08	11,42	0,78	1,52	0,00	59,00	

II неделя вторник

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины					№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр. B	C	E	PP	D		A
	завтрак I смена	г															
1	Плов из курицы	240	22,42	18,80	39,46	416,72	81,05	52,53	220,38	2,42	0,07	1,11	0,00	0,00	0,00	53,07	291
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	9,30	0,00	0,00	0,62	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
6	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	26,00	15
8	Фрукты свежие(банан)	100	1,50	0,50	8,00	42,50	8,00	0,00	0,00	0,60	0,90	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
7	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,52	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,00	0,00	0,00	0,01	382
8	Помидор соленый (без уксуса)	60	2,59	7,30	2,50	86,06	16,56	8,40	14,40	0,50	0,00	17,28	0,00	0,00	0,00	0,00	
			35,41	51,01	93,83	976,05	325,91	78,43	376,78	4,80	1,06	29,76	0,00	0,00	0,00	138,08	

II неделя среда

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины						№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр. B	C	E	PP	D	A	
	завтрак 1 смена	г															
1	Котлеты рыбные	90	13,96	13,51	13,63	232,04	26,33	0,00	0,00	1,00	0,22	5,14	0,00	0,00	0,00	0,00	144
2	Пюре картофельное	150	3,40	5,34	20,52	143,74	41,80	0,00	0,00	1,12	0,28	20,17	0,00	0,00	0,00	0,00	321
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	9,30	0,00	0,00	0,62	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
5	Чай с молоком	200	2,97	5,50	15,90	124,98	126,55	0,00	0,00	0,41	0,20	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	394
6	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	16,00	0,00	0,00	2,20	0,05	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
7	Пряники	30	1,60	5,50	15,30	117,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			25,39	47,99	93,53	907,68	220,98	0,00	2,00	5,35	0,80	36,64	0,00	0,00	0,00	59,00	

II неделя четверг

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины						№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр. B	C	E	PP	D	A	
	завтрак 1 смена	г															
1	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/30	28,44	19,51	17,10	357,75	248,75	39,60	350,70	1,17	0,11	0,39	0,00	0,00	0,00	89,95	219
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	9,30	0,00	0,00	0,62	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
4	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
6	Пряники	25	1,60	5,50	15,30	117,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
7	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0,00	35,83	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	26,00	15
8	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	8,00	42,50	8,00	0,00	0,00	0,60	0,90	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			37,39	50,55	75,28	905,63	273,05	39,60	352,70	2,79	1,06	10,39	0,00	0,00	0,00	148,95	

II неделя пятница

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины						№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр. B	C	E	PP	D	A	
	завтрак 1 смена	г															
1	Тефтели мясные с соусом	90/50	5,89	11,23	7,45	154,43	28,90	0,00	0,00	0,64	0,10	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	286
2	Каша гречневая гарнир	150	8,63	6,03	38,64	243,35	14,70	1,43	22,16	1,20	0,11	0,00	2,57	0,45	0,23	1,16	302
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	9,30	0,00	0,00	0,62	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
5	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59,00	14
6	Чай с молоком	200	2,97	5,50	15,90	124,98	126,55	0,00	0,00	0,41	0,20	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	394
7	Огурец соленый с добавлением лимонной кислоты без уксуса	60	2,59	7,30	2,50	86,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
8	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	16,00	0,00	0,00	2,20	0,05	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			23,54	48,20	92,67	898,64	196,45	1,43	24,16	5,07	0,51	11,90	2,57	0,45	0,23	60,16	

