

Утверждено
Гор. МКОУ «СОШ №2 с. Алтуд»
Утова А.
приказ №151/2-од от 3
МКОУ «СОШ №2
с. Алтуд»
ИНН 0716006370
Витамины, мкг

Примерное двухнедельное меню для детей от 7 до 11 лет

І неделя понедельник

I неделя понедельник																	№ рецептуры
№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг						
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр.В	C	E	PP	D	A	
	завтрак 1 смена	г															

І неделя вторник

I неделя вторник																	№ рецептуры
№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины						
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр. В	С	Е	РР	D	А	
	завтрак 1 смена	г															277
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	302
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	1
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	59,00	14
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	26,00	15
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	0,00	376
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	

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	
	обед 2 смена																
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,88	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00	0,00	0,00	0,00	111
2	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
3	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
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	Сок фруктовый	200	2,02	0,20	22,40	99,48	14,00	0,00	0,00	2,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	
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
			25,05	36,80	108,15	864,00	83,02	74,34	201,08	9,31	0,45	18,99	0,00	0,00	0,00	4,00	

І неделя среда

I неделя среда																	
№ 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	со	150/30															
	сгущенным молоком		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	
	обед 2 смена																
1	Суп картофельный с клецками	250	3,38	4,48	22,48	143,76	25,55	0,00	0,00	1,12	0,25	15,40	0,00	0,00	0,00	0,00	42
2	Птица тушеная с соусом	90/50	17,92	14,58	5,62	225,38	56,10	23,90	138,20	1,77	0,06	0,54	0,00	0,00	0,00	43,00	290
3	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
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	Сок фруктовый	200	2,02	0,20	22,40	99,48	14,00	0,00	0,00	2,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	
6	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,42	0,00	10,29	42,84	16,80	0,00	0,00	2,31	0,03	10,50	0,00	0,00	0,00	0,00	368
			35,43	34,83	117,71	926,03	136,45	25,33	160,36	9,82	0,52	26,44	2,57	0,45	0,23	48,16	

І неделя четверг

[illegible]

1	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,80	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00	0,00	0,00	0,00	102
2	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
3	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
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	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	349
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	
8	Салат из картофеля и солеными огурцов с	60	0,72	4,08	5,7	62,4											22
			28,59	41,27	123,20	978,59	143,36	63,30	222,28	7,19	7,58	47,93	2,40	4,28	0,00	0,00	

I неделя пятница

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины						№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Mg	P	Fe	гр. В	С	Е	PP	D	A	
	завтрак 1 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	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	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
			21,29	45,47	80,65	816,99	57,44	25,46	79,91	3,56	43,89	10,01	1,50	4,52	0,02	59,14	
	обед 2 смена																
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,81	4,91	12,52	101,51	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00	0,00	0,00	0,00	82
2	Бефстроганов из говядины	90	11,64	20,62	2,47	242,02	25,05	0,00	0,00	0,75	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	278
3	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
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	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	349
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
			20,55	39,79	105,36	861,75	106,44	51,71	134,74	6,05	43,09	21,38	1,50	4,52	0,02	0,14	

II неделя понедельник

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины						№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Mg	P	Fe	гр. В	С	Е	PP	D	A	
	завтрак 1 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

			31,29	35,38	112,34	894,26	144,95	79,53	287,03	9,13	0,30	19,36	0,00	0,00	0,00	57,07	
--	--	--	-------	-------	--------	--------	--------	-------	--------	------	------	-------	------	------	------	-------	--

II неделя среда

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины						№ рецептуры
	завтрак 1 смена	г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр. В	C	E	PP	D	A	
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	
	обед 2 смена																
1	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,80	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00	0,00	0,00	0,00	102
2	Рыба тушенная с овощами	90	8,61	4,45	38,76	229,53	26,33	0,00	0,00	1,00	0,22	5,14	0,00	0,00	0,00	0,00	144
3	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
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	Кисель из концентрата	200	0,44	0,02	28,04	114,10	28,92	0,00	0,00	1,26	0,04	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	376
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
			22,50	25,13	129,93	835,89	152,43	35,30	87,18	6,63	1,72	41,52	0,00	0,00	0,00	0,00	

II неделя четверг

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины						№ рецептуры
	завтрак 1 смена	г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр. В	C	E	PP	D	A	
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	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	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	
			34,80	43,25	72,78	819,57	273,05	39,60	352,70	2,79	1,06	10,39	0,00	0,00	0,00	148,95	
	обед 2 смена																
1	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,90	23,05	25,00	62,55	0,89	0,10	8,25	0,00	0,00	0,00	0,00	101
2	Рагу из курицы	240	15,84	22,17	22,23	351,81	42,16	0,00	0,00	2,92	0,22	28,72	0,00	0,00	0,00	0,00	56

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	Сок фруктовый	200	2,02	0,20	22,40	99,48	14,00	0,00	0,00	2,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	
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
7	Винегрет	60	0,72	4,08	5,7	62,4											45
			25,12	39,23	91,19	818,31	96,51	25,00	62,55	7,83	1,29	46,97	0,00	0,00	0,00	4,00	

II неделя пятница

№ 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	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
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
			23,27	43,85	90,17	848,41	284,45	4,93	74,16	5,17	0,51	11,97	2,57	0,45	0,23	86,16	
	обед 2 смена																
1	Борщ из свежей капусты со	250/10	1,81	4,91	12,52	101,51	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00	0,00	0,00	0,00	82
2	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
3	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
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	Сок фруктовый	200	2,02	0,20	22,40	99,48	14,00	0,00	0,00	2,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	
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
			21,81	32,31	109,09	814,39	127,28	27,68	75,39	8,65	0,38	20,86	2,57	0,45	0,23	5,16	