Утверждаю

Директор МКОУ "СОШ с. Красносельского"

Н.В. Плотникова

Двухнедельное меню для детей от 7 до 11 лет

I неделя суббота 20.02.21г.

№ п/п		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг						№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр.B	C	E	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	зефир	100	0,80	-	81,20	275,00											
7	Фрукты свежие	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
			22,09	**45,47**	**161,85**	**1091,99**	**57,44**	**25,46**	**79,91**	**3,56**	**43,89**	**10,01**	**1,50**	**4,52**	**0,02**	**59,14**	

I неделя среда 24.02.21г.

№ 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	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	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
			28,53	**38,02**	**63,28**	**709,38**	**313,40**	**25,61**	**231,02**	**3,61**	**0,72**	**13,07**	**0,00**	**1,22**	**0,00**	**59,00**	

I неделя четверг 25.02.21г.

	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	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	Салат из моркови тертой с растительным маслом	60	0,74	4,86	6,54	72,86											ТК 3,42	
8	Фрукты свежие	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	
			26,77	**47,92**	**83,65**	**872,96**	**314,43**	**31,50**	**183,50**	**5,49**	**7,54**	**42,44**	**2,40**	**4,28**	**0,00**	**85,00**		

I неделя пятница 26.02.21г.

		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	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 (с добавлением лимонной кислоты, 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	
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	зефир	100	0,80	-	81,20	275,00											
			23,67	**49,69**	**122,88**	**980,41**	**286,86**	**96,90**	**347,40**	**5,22**	**0,75**	**18,15**	**0,00**	**0,80**	**0,00**	**690,00**	

II неделя понедельник 01.03..02.21г.

		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	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
	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	Огурец соленый (с добавлением лимонной кислоты, 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	
6	Фрукты свежие	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			**28,40**	**57,72**	**89,31**	**990,32**	**206,81**	**17,02**	**53,49**	**3,90**	**2,08**	**28,70**	**0,78**	**1,52**	**0,00**	**59,00**	

II неделя вторник 02.03.02.21г.

		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	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

2	сгущенным молоком																
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	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
			33,20	**37,75**	**57,48**	**702,47**	**273,05**	**39,60**	**352,70**	**2,79**	**1,06**	**10,39**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**148,95**	

II неделя среда 03.03.02.21г.

		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины						№ рецептуры
	завтрак 1 смена	г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр. B	C	E	PP	D	A	
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	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**	**368,00**

II неделя четверг 04.04.02.21г.

		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины						№ рецептуры
	завтрак 1 смена	г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр. B	C	E	PP	D	A	
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
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	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	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
6	Салат из зеленого горошка консервированного с солеными огурцами и растительным маслом	60	0,7	3,6	5,26	57,56											10
7	зефир	100	0,80	-	81,20	275,00											
			32,02	**46,81**	**88,59**	**905,05**	**301,35**	**70,03**	**362,38**	**3,70**	**0,16**	**2,48**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**138,08**	

5

6 **II неделя пятница** 05.03.02.21г.

7		масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины						№ рецептуры
	завтрак 1 смена	г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Ca	Mg	P	Fe	гр. B	C	E	PP	D	A	
1	Котлета рыбная	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	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	зефир	100	0,80	-	81,20	275,00											

			23,79	**42,49**	**78,23**	**790,58**	**220,98**	**0,00**	**2,00**	**5,35**	**0,80**	**36,64**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**59,00**	

1
2
3
4
5

№ п/п
1
2
3
4
5
6
1
2
3
4
5
6

№ п/п
1
2
3
4
5
1
2
3
4