

Согласовано
Начальником ТО Роспотребнадзора
по РК в Кобуляцком районе
Н.В.Порейская



директор
МБОУ «ООШ» п.с.т. Зимовка

МБОУ «ООШ» п.с.т. Зимовка

МЕНЮ

на две недели для учащихся 1 – 4 классов

(с расчетом химического состава
и питательной ценности)

№ рецепт	Приём пищи, Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен. (к/кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	А	Ca	Р	Mg	F
День 1. Понедельник														
Завтрак														
№ 88	Каша манная молочная	200	6,2	8,0	31,09	222,0	0,09	0,08	1,38	80,2	137,6	124	20,56	0,47
№ 253	Кофейный напиток с цельн. молоком	200	2,79	3,2	19,71	118,7	0,04	0,15	1,3	20	120	90	1,4	0,15
	Хлеб пшеничный с маслом,	75/10	6,25	8,18	36,07	235,62	0,12	0,13			21	59,4	9,75	10,12
	Сыр порционнo	15	4,02	4,1	-	54,15								
	Всего за завтрак		19,26	23,48	86,78	630,47	0,25	0,36	2,68	100,2	278,6	273,4	31,71	10,47
Обед														
№ 70	Помидор свежий в нарезке	60	1,08	-	1,4	29,94		4,8	15	0,6	8,4	15,6	12	0,6
№ 56	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,1	6,33	10,64	107,83		20,4	33,3	0,7	55,8	82,5	27,5	0,7
№ 206	Пюре картофельное с маслом	150/7	3,19	6,06	23,9	160,4	0,01	0,04	7,8		11,4	7,04	5,34	1,2
№ 134	Фрикадельки рыбные в том. соусе	90/40	13,32	2,8	8,73	110,4	0,08	0,08	0,5		49,7	202,7	43,65	0,89
№ 292	Кисель ягодный	200	1,36	-	29,0	116,2					9,9	18,48		0,03
	Хлеб пшеничный	75	6,2	0,97	36,07	170,25								
	Фрукты (Яблоко)	100	0,3	-	10,2	41,4		1,0	16,3		15,7	11,05	8,94	2,1
	Всего за обед		27,55	16,16	119,94	736,42	0,18	26,32	72,9	1,3	150,9	337,4	97,43	5,52

	Итого за день		46,81	39,64	206,72	1366,89	0,34	26,68	75,58	101,5	429,5	610,8	1129,1	15,99
--	----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------

№ рецепт	Приём пищи, Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (к/кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	А	Са	Р	Mg	F
День 2 . Вторник														
Завтрак														
№ 70	Помидор свежий в нарезке	50	0,15	-	1,45	6,83	0,03	0,02	20	1,0	8,0	0,25		0,7
№ 98	Каша рисовая, молочная	200	5,12	6,62	32,6	210,13	0,08	0,19	1,43	81	139,8	168,1	37,78	0,61
№262	Чай с цельным молоком	200	2,79	2,5	13,27	87,75	0,04	0,15	1,3	20	120	90	1,4	0,15
	Хлеб пшеничный с маслом	75/10	6,25	8,18	36,07	235,62	0,12	0,13			21	59,4	9,75	10,12
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,21		120	41,12	95,16	6,64	1,32
	Фрукты (банан)	150	2,25	0,3	33,6	133			7,5		12		63	0,9
	Всего за завтрак		21,64	22,2	117,27	736,13	0,3	0,7	30,23	222	341,9	412,9	118,57	13,8
Обед														
№22/1	Свекла отварная в нарезке	60	1,08	-	1,4	29,94			0,03		0,54	0,42	0,09	0,01
№ 27	Борщ со сметаной	250/10	1,9	6,66	10,81	111,11			20,0	0,8	49,16	90,8	29,1	1,7
№ 176	Тефтели мясные в томатной подливке	90/30	16,23	16,2	11,76	268,2	0,05	0,1	2,9	15,8	20,7	144,2	19,8	20,9
№ 206	Перловка отварная	150/5	3,46	4,93	30,75	167,0								
№ 237	Компот из свежих яблок	200	-	-	19,46	60,64	0,01	0,01	4,0		6,85	4,4	3,6	0,93
	Хлеб пшеничный	75	6,2	0,97	36,07	170,25								
	Всего за обед		28,87	28,76	110,25	807,14	0,06	0,11	26,93	16,6	77,25	239,8	49,59	23,54

	Всего за день		50,51	50,96	227,52	1543,21	0,36	0,18	57,16	238,6	419,1	652,7	168,16	37,34
--	----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------

№ рецепт	Приём пищи, Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен. (к/кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	А	Ca	Р	Mg	F
День 3. Среда														
Завтрак														
№ 70	Огурец свежий в нарезке	50	0,15	-	1,45	6,83	0,015	0,02	5		11,5	0,1	7	0,3
№ 89	Пудинг творожно - яблочный	150	8,1	13,2	28,4	249,7	0,11	0,5	0,87	125,2	299,7	368,7	46,03	1,45
№ 248	Какао с цельным молоком	200	3,8	3,9	25,9	153,9	0,04	0,16	1,3	20	124,4	109,6	26,75	0,82
	Хлеб пшеничный с маслом	75/10	6,25	8,18	36,07	235,62	0,12	0,13			21	59,4	9,75	10,12
	Фрукты (яблоко)	110	0,33	-	11,22	45,54			17,93		17,27	12,15	9,83	2,31
	Всего за завтрак		18,69	25,28	103,04	691,59	0,28	0,61	25,1	145,2	473,8	546,0	99,36	15,0
Обед														
№ 22/1	Свежий помидор в нарезке	60	0,18	-	1,74	7,62	0,04	0,02	24	1,2	9,6	0,3		0,84
№ 27	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	5,03	11,3	32,4	149,6			17,5	0,7	32,5	101,6	30	1,6
№ 176	Жаркое по –домашнему	220 /40	24,76	19,2	32,3	392,0	0,01	0,02	2,76	41,3	9,73	12,68	3,72	0,23
№ 206	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,25	-	25,3	104,07	0,02	0,01	7,8		11,4	7,04	5,34	1,2
	Хлеб пшеничный	75	6,2	0,97	36,07	170,25								
	Всего за обед		36,42	31,47	127,81	823,54	0,07	0,05	52,06	43,2	63,23	121,6	39,06	3,87

	Всего за день		55,11	56,75	230,85	1515,13	0,35	0,66	77,16	188,4	537,0	667,6	138,4	18,87
--	----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

№ рецепт	Приём пищи, Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен. (к/кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	А	Ca	Р	Mg	F

День 4. Четверг

Завтрак

№ 91	Каша пшеничная, молочная	200	7,46	8,0	35,3	243,9					50,3	265,1	104	3,42
№ 253	Кофейный напиток с цельн.молоком	200	2,79	3,2	3,2	118,7	0,04	0,15	1,3	20	120	90	1,4	0,15
	Хлеб пшеничный с маслом,	75/10	6,25	8,18	36,07	235,62	0,12	0,13			21	59,4	9,75	10,12
	Сыр порционно	15	4,02	4,1	-	54,15					150	8,25	-	0,4
	Всего за завтрак		20,25	23,48	74,57	652,37	0,16	0,28	1,3	20	341,3	422,7	115,15	14,09

Обед

№ 22/1	Свекла отварная в нарезке	60	1,08	-	1,4	29,94			0,03		0,54	0,42	0,09	0,01
№ 37	Суп с домашней лапшой	250	3,75	3,3	16,84	111,94	0,02	0,01	2,4	11,8	10,72	17,62	6,26	0,29
№ 192	Кура отварная с овощами	100	24,03	26,03	1,38	346,68	0,24	0,25	0,17		12,8			1,6
№ 186	Греча рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,8	0,3	0,15	39,8		19,9	20,8	138,3	4,63
№524	Компот из яблок и апельсина	200	0,43	0,18	27,84	144,66	0,02	0,01	7,8		11,4	7,04	5,34	1,2
	Хлеб пшеничный	75	6,2	0,97	36,07	170,25								
	Фрукты (апельсин)	150	1,35	1,41	12,15	60	0,12	0,09	90	0,09	51		25,5	0,45

	Всего за обед		26,16	29,25	106,02	768,25	0,3	8,92	97,16	69,3	203,0	291,6	101,37	6,47
	Всего за день		47,0	50,56	186,48	1360,25	0,6	9,62	161,7	290,33	571,4	752,5	169,04	19,47

№ рецепт	Приём пищи, Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен. (к/кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	А	Ca	P	Mg	F
День 6. Понедельник														
Завтрак														
№ 70	Помидор свежий в нарезке	50	0,15	-	1,45	6,83	0,03	0,02	20	1,0	8,0	0,25		0,7
№ 117	Запеканка творожная с джемом	150/12	22,2	15,1	24,1	342,23	0,11	0,58	1,49	139,2	374,9	429,3	50,76	0,97
№ 248	Какао с цельным молоком	200	3,8	3,9	25,9	153,9	0,04	0,16	1,3	20	124,4	109,6	26,75	0,82
	Хлеб пшеничный с маслом	75/10	6,25	8,18	36,07	235,62	0,12	0,13			21	59,4	9,75	10,12
	Всего за завтрак		32,4	27,18	87,52	738,58	0,3	0,89	22,79	160,2	528,3	598,5	87,26	12,61
Обед														
№ 70	Огурец свежий в нарезке	60	0,36	-	0,66	4,2	0,01	0,02	6		13,8	0,12	8,4	0,36
№ 34	Свекольник со сметаной	250	1,75	6,34	11,05	104,16	0,03	0,05	8,61	33,25	32,95	42,87	20,3	1,11
№ 163	Плов с говядиной	220	19,7	26,0	38,1	460,2	0,2	0,28	4,95	66	36,34	350,7	61,75	2,82
№ 237	Компот из свежих яблок	200	-	-	19,5	60,64	0,01	0,01	4,0		6,85	4,4	3,6	0,93
	Хлеб пшеничный	75	6,2	0,97	36,07	170,25								
	Фрукты (груша)	160	0,64	-	17,7	65,28	0,06	0,08	14,8		56,24	47,36	35,52	6,81

	Всего за обед		28,65	33,31	123,08	864,73	0,31	0,44	38,36	99,25	146,2	445,4	129,57	12,03
	Всего за день		61,05	60,49	210,6	1603,31	0,61	1,33	61,15	255,45	674,5	1044,	216,83	24,64

№ рецепт	Приём пищи, Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен. (к/кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	А	Ca	P	Mg	F
День 7. Вторник														
Завтрак														
№ 93	Каша «Геркулес» молочная	200	6,33	10,9	23,49	207,3	0,19	0,22	1,53	8,26	161,9	209,7	56,43	1,29
№ 253	Кофейный напиток с цельн.молоком	200	2,79	3,2	19,7	118,69	0,04	0,15	1,3	20	120	90	1,4	0,15
	Хлеб пшеничный с маслом,	75/10	6,25	8,18	36,07	235,62	0,12	0,13			21	59,4	9,75	10,12
	Сыр порционно	15	4,02	4,1	-	54,15					150	8,25	-	0,4
	Всего за завтрак		19,39	26,38	79,26	615,76	0,35	0,5	2,83	28,26	451,9	367,3	60,58	11,96
Обед														
№ 22/1	Свекла отварная в нарезке	60	1,08	-	1,4	29,94		4,8	15	0,6	8,4	15,6	12	0,6
№ 41	Суп картофельный с гренками	250	10,8	9,4	43,8	265,3	0,08	0,09	11,39	29,6	64,42	76,2	22,83	0,9
№ 134	Котлета рыбная	90	12,8	2,34	8,38	106,05	0,12	0,12			56,7			0,98
№ 100	Картофель отварной с маслом	150/5	3,64	12,1	21,6	179,45					23,25	106,5	42	1,5
№ 233	Кисель ягодный	200	1,36	-	29,0	116,2					9,9	18,48		0,03
	Хлеб пшеничный	75	6,2	0,97	36,07	170,25								
	Фрукты (апельсин)	110	0,99	1,03	8,91	44,0	0,09	0,03	66		37,4		14,3	0,03

	Всего за обед		38,37	35,68	85,43	685,13	0,29	0,35	16,39	86,07	86,36	181,1	103,66	3,33
	Всего за день		61,22	59,96	191,33	1389,61	0,57	0,94	52,49	227,07	365,9	759,8	344,67	29,03

№ рецепт	Приём пищи, Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен. (к/кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	А	Ca	Р	Mg	F
День 19. Четверг														
Завтрак														
№ 70	Огурец свежий в нарезке	50	0,17	-	1,45	6,83	0,015	0,02	5		11,5	0,1	7	0,3
№ 91	Каша кукурузная молочная	200	7,44	8,0	35,28	243,9	0,25		1,25		134,4		55,17	1,5
№253	Какао с цельным молоком	200	2,79	3,2	19,7	118,69	0,04	0,16	1,3	20	124,4	109,6	26,75	0,82
	Хлеб пшеничный с маслом	75/10	6,25	8,18	36,07	235,62	0,12	0,13			21	59,4	9,75	10,12
	Фрукты (груша)	110	0,44	-	11,33	46,2	0,04	0,06	5,5		20,9		13,2	2,75
	Всего за завтрак		17,09	20,38	103,83	651,24	0,46	0,37	13,05	20,0	312,2	169,1	111,8	15,49
Обед														
№ 9	Салат их отварной моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56	0,05	0,04	4,08	-	13,87	33,48	17,81	0,4
№ 42	Суп крестьянский со сметаной	250	2,31	5,7	15,43	140,59	0,01	0,01	1,5		6,9	7,2	4,2	0,19
№ 194	Макароны отварные	150	5,52	5,3	33,3	211,1					22,2	51,4	9,42	0,7
№ 161	Котлета куриная в томатной подливке	90/40	13,6	15,36	9,29	229,68	0,18	0,18	1		18,47	118	14	1
№ 241	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,9	113,79	0,01	0,01	0,5		28,2	19,2	7,5	1,55

	Хлеб пшеничный	75	6,2	0,97	36,07	170,25								
	Всего за обед		28,88	32,38	125,15	9214,41	0,25	0,24	6,63		89,64	229,3	52,93	3,84
	Всего за день		45,97	52,76	227,98	1572,65	0,71	0,61	19,68	20	403,6	398,4	164,73	19,33

№ рецепт	Приём пищи, Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен. (к/кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	А	Ca	P	Mg	F
День 10. Пятница														
Завтрак														
№ 70	Помидор свежий в нарезке	50	0,15	-	1,45	6,83	0,03	0,02	20	1,0	8,0	0,25		0,7
№ 96	Каша пшеничная молочная	200	6,04	8,27	31,29	227,1	0,25		1,25		134,4		55,17	1,5
№ 253	Кофейный напиток с цельн.молоком	200	2,79	3,2	19,7	118,69	0,04	0,15	1,3	20	120	90	1,4	0,15
	Хлеб пшеничный с маслом, с повидлом	75/10 /10	8,33	9,85	41,8	304,24	0,12	0,13			28	79,2	13	1,35
	Фрукты (яблоки)	150	0,45	-	15,3	62,1			24,5		23,55	16,5	13,36	3,15
	Всего за завтрак		17,76	21,32	109,54	718,96	1,07	0,3	47,05	30	313,9	185,9	82,93	6,85
Обед														
№ 70	Огурец свежий в нарезке	60	0,36	-	0,66	4,2	0,01	0,02	6		13,8	0,12	8,4	0,36
№ 40	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,76	8,8	17,1	175,1								
№ 147	Рыба, припущенная в молоке	95	9,23	3,5	4,77	81,36								
№ 206	Пюре картофельное	150	3,19	7,4	20,3	160,4	0,01	0,04	7,8		11,4	7,04	5,34	1,2

№ 292	Кисель ягодный	200	1,36	-	29,02	116,2					9,9	18,48		0,03
	Хлеб пшеничный	75	6,2	0,97	36,07	170,25								
	Всего за обед		30,1	20,67	107,92	708,41	0,02	0,06	13,8		35,1	25,5	13,74	1,59
	Всего за день		47,86	41,99	217,46	1427,37	1,09	0,36	60,85	30	349,0	211,4	96,67	8,44

Расчёт химического состава и пищевой ценности в среднем за 10 дней

дни	белки	жиры	углеводы	калории
1 день	46,81	39,64	206,72	1366,89
2 день	50,51	50,96	227,52	1543,21
3 день	55,11	56,75	230,85	1515,13
4 день	65,82	60,8	215,25	1779,64
5 день	47,0	50,56	186,48	1360,25
6 день	61,05	60,49	210,6	1603,31
7 день	55,26	52,22	228,42	1526,95
8 день	61,22	59,96	191,33	1389,61

9 день	45,97	52,76	227,98	1572,65
10 день	47,86	41,99	217,46	1427,37
всего за 10 дней	536,61	526,13	2142,61	15085,01
среднее за 1 день	53,66	52,61	214,26(/4=53,56)	1508,5