

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ «СОШ №13»

.....Вшивцева Л.А.

МЕНЮ №1 С 7-11 ЛЕТ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции Гр.	1 неделя			Энергетическая ценность,ккал.	Витамин С
			Пищевые вещества (г.)				
			Белки	Жиры	Углеводы		
День первый							
№ 41\05	Масло порционное	15	0,07	8,79	0,10	80,03	Ca 3,60 Fe 0,03 B1 ,0,001, C 0 A 65,56,E 0,15 Mg 0,07,, P 0,06
Табл.№8\05	Греча отварная с маслом	150\5	8,73	5,88	45,01	263,87	Ca 15,96, Fe 3,61 , B1 0,19 B2 0,09, C 0,04
	Крупа гречневая	50	50				
	Масло сливочное	12	12				
№611\05	Котлета Домашняя	75	22,59	22,59	7,31	323,72	
	Говядина	47	35				
	Свинина	22,5	19				
	Лук репчатый	2,6	2,6				
	яйцо	1\40 шт.	1				
	Масло растительное	4,5	4,5				
	Сухари панировочные	4	4				
	Хлеб	12	12				
№234,264\05	Чай полусладкий с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	9	9				
Промыш.	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,12	15,0	67,22	A 0,C 0,B1 0,03,B2 0,01, PP 0,3,Са 6,24, Fe 0,38, Mg 8,19
Промыш.	Булочка сдобная	80	11,76	5,95	46,78	287,63	B1 0,1, B2 0,05, PP 0,8
	Итого за завтрак	560	45,07	43,33	126,24	1071,11	
День второй							
Пром.	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,10	3,40	14,0	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№594\05	Капуста тушеная с отварным мясом	200	18,0	16,88	17,10	296,20	Ca 60,50 Fe 2,27 B1 ,0,42, C 24,41 A 75,80,E 0,65 Mg 43,27, P 0
	Капуста свежая	215	173				
	Масло растительное	5	5				
	морковь	4	3				
	Лук репчатый	7	6				
	Томат паста	4	4				

	Мука пшеничная	2	2				
	сахар	4,5	4,5				
	говядина	113	83				
№883\05	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	-	29,02	116,19	A 0,5,C 12,B1 0,6 ,B2 0,6, PP 6,5 ,Ca 9,0, Fe 0, Mg 2,0, P 0
	Концентрат киселя	24	24				
	сахар	10	10				
Промыш.	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,12	15,0	67,22	A 0,C 0,B1 0,03,B2 0,01, PP 0,3,Ca 6,24, Fe 0,38, Mg 8,19
Промыш.	Фрукты свежие	185	1,39	0,3	12,55	62,0	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
	Итого за завтрак	675	23,35	17,4	77,07	555,61	
День третий							
№42\05	Сыр порционный	20	4,60	5,80	0	72,0	Ca 200,0 Fe 0,14 B1 ,0,006, B2 0,07, C 0,18 A 26,0,E 0 Mg 11,00
	сыр	22	20				
№424\05	Яйцо вареное	1\40	4,47	4,05	0,25	55,26	Ca 17,63 Fe 0,98, B1 0,005 C 0 A64,E0,44
Табл.стр.162\05	Каша молочная с маслом	200\10	4,40	16,40	42,0	344,0	Ca 148,0 Fe 1,6 B1 ,0,2 , C 4,8 A1400 ,E4,6
	молоко	164	164				
	крупа	44	44				
	сахар	6	6				
	Масло сливочное	10	10				
Промыш.	Булочка сдобная	80	11,76	5,95	46,78	287,63	B1 0,1, B2 0,05, PP 0,8
№347\05	Молоко заварное	200	1,40	1,60	17,34	89,32	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	2	2				
	Сахар	13	13				
	молоко	150	150				
Промыш.	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,12	15,0	67,22	A 0,C 0,B1 0,03,B2 0,01, PP 0,3,Ca 6,24, Fe 0,38, Mg 8,19
	Итого за завтрак	580	28,43	33,92	121,37	915,43	
Четвертый день							
Пром.	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,10	3,40	14,0	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№31\05	Рагу овощное с курами	225	16,24	18,66	24,45	328,62	
	картофель	142	99				
	Морковь	27	21				
	Мука	2	2				
	Соль	2	2				
	Лук репчатый	15	13				

	Томат паста	3	3				
	Масло растительное	4	4				
	куры	108	102				
№233\2005	Компот из сухофруктов	200	0	0	18,0	60,0	Ca0,2,Fe 0,04
	сухофрукты	20	15				
	сахар	15	15				
Промыш.	Фрукты свежие	185	1,39	0,3	12,55	62,0	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
Промыш.	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,12	15,0	67,22	A 0,0,C 0,B1 0,03,B2 0,01, PP 0,3,Ca 6,24, Fe 0,38, Mg 8,19
	Итого за завтрак:	700	20,23	19,18	73,4	531,84	
Пятый день							
№7\66\20	Рис отварной с овощами	150	3,40	5,09	40,39	222,48	Ca 6,51 Fe 0,63, B1 0,13 B2 0,03, C 2,01
	Крупа рисовая	44	44				
	Масло сливочное	6	6				
	Морковь	20	15				
	Лук репчатый	18	15				
№303\1996	Рыба запечённая	75	13,23	5,85	2,34	115,70	Ca 13,49, Fe 0,37 B1 0, 059 B2 0,035 0,93
	Рыба минтай	97	89				
	Мука пшеничная	6	6				
	Масло растительное	6	6				
Промыш.	Сок фруктовый	200	1,0	0	28,0	112,0	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02,B2 0,02, C 4,0
Промыш.	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,12	15,0	67,22	A 0,0,C 0,B1 0,03,B2 0,01, PP 0,3,Ca 6,24, Fe 0,38, Mg 8,19
Промыш.	Фрукты свежие	185	1,39	0,3	12,55	62,0	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
	Итого за завтрак:	640	20,82	11,36	98,28	579,4	
День шестой							
№194\05	Макаронные отварные с маслом	150\5	5,59	4,80	38,40	208,50	A 0,04,C0,B1 0,06,B2 0,15, PP 0,54,Ca 6,37, Fe 0,81, Mg 8,40 ,P 38,03
	Макаронные из-я	52	52				
	Масло сливочное	10	10				
ТТК	Котлета «Детская»	75	11,09	9,35	11,09	194,86	A 0,1 C0,22 ,B1 0,06, B2 0,13, PP 2,36,Ca 67,69, Fe 0,94, Mg 22,57,P128,55
	Свинина	53	48				
	яйцо	1\3 шт.	15				
	Лук репчатый	9	7,5				
	Мука пшеничная	7,5	7,5				
	Масло растительное	3	3				

	Хлеб	9	9				
№262,264\05	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	A 0,16 C0,22 ,B1 0,02, B2 0,14, PP 0,14,Ca 128,10, Fe 0,64, Mg 17,50,P95,94,C 0,66
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	13	13				
	молоко	80	80				
Промыш.	Булочка сдобная	80	11,76	5,95	46,78	287,63	B1 0,1, B2 0,05, PP 0,8
Промыш.	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,12	15,0	67,22	A 0,C 0,B1 0,03,B2 0,01, PP 0,3,Ca 6,24, Fe 0,38, Mg 8,19
	Итого за завтрак	540	21,27	22,77	124,54	845,46	
День седьмой							
Пром.	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,10	3,40	14,0	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№206\05	Картофельное пюре	150	3,18	6,06	23,29	160,46	Ca 36,36 Fe 0,39 B1 ,0,130, C 9,0 A 57,57 E 0,18 Mg 27,27,P 0,05
	картофель	171	127,5				
	молоко	24	22,5				
	Масло сливочное	5	5				
№637\05	Мясо кур отварное (голень)	120\5	26,72	17,05	0	260,32	Ca 43,70 Fe 2,90 B1 ,0,09, C 1,4 A 4,0,E 0 ,8 Mg 29,70, P 0,004
	Куры (голень)	172	150				
	Лук репчатый	5	4				
	Масло сливочное	5	5				
Промыш.	Сок фруктовый	200	1,0	0	28,0	112,0	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02,B2 0,02, C 4,0
Промыш.	Фрукты свежие	185	1,39	0,3	12,55	62,0	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
Промыш.	Хлеб пшеничный в/с	30	1,80	0,12	15,0	67,22	A 0,C 0,B1 0,03,B2 0,01, PP 0,3,Ca 6,24, Fe 0,38, Mg 8,19
	Итого за завтрак	750	34,89	23,63	82,24	676,0	
День восьмой							
Пром.	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,10	3,40	14,0	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№403\1996	Плов с мясом	150\50	27,0	14,8	47,24	430,80	A 0,1 C 1,55,B1 0,07,B2 0,4, PP 5,5,Ca 154,05, Fe 1,47, Mg 71,65, P 653,15
	Говядина без костная	86	79				
	Крупа рисовая	51	51				
	Масло растительное или	7,5	7,5				

	Масло сливочное	7,5	7,5				
	Лук репчатый	9	7,5				
	морковь	14	11				
	Томат паста	3	3				
№233\2005	Компот из сухофруктов	200	0	0	18,0	60,0	Ca0,2,Fe 0.04
	сухофрукты	20	20				
	сахар	15	15				
	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,12	15,0	67,22	A 0,C 0,B1 0,03,B2 0,01, PP 0,3,Ca 6,24, Fe 0,38, Mg 8,19
Промыш.	Фрукты свежие	185	1,39	0,3	12,55	62,0	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
	Итого за завтрак	675	30,99	15,32	96,19	634,02	
День девятый							
Пром.	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,10	3,40	14,0	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№108\05	Гороховое пюре с маслом	155	18,2	1,8	26,6	224,0	Ca 36,36 Fe 0,39 B1 0,130, C 9,0 A 57,57 E 0,18 Mg 27,27,P 0,05
	горох	76	76				
	Масло сливочное	5	5				
№423\05	Тефтели мясные	60	9,0	13,9	10,5	187,0	A 0,01 C 1,2,B1 0,07, B2 0,15, PP 3,96 ,Ca 13,73, Fe 2,56, Mg 21,7
	Мясо говядина	52	38				
	Лук репчатый	23	19				
	Масло растительное	6	6				
	Мука пшеничная	4	6,5				
Промыш.	Сок фруктовый	200	1,0	0	28,0	112,0	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02,B2 0,02, C 4,0
Промыш.	Хлеб пшеничный в/с	30	1,80	0,12	15,0	67,22	A 0,C 0,B1 0,03,B2 0,01, PP 0,3,Ca 6,24, Fe 0,38, Mg 8,19
Промыш.	Фрукты свежие	185	1,39	0,3	12,55	62,0	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
	Итого за завтрак	690	32,19	16,22	96,05	666,22	
День десятый							
Пром.	Овощи свежие порционные	60	0,8	0,10	3,40	14,0	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№1\13А	Каша гречневая с овощами и курами	150/50	18,48	13,13	21,74	279,01	A 0,03, C 6,51,B1 0,21,B2 0,12, PP 2,46,Ca 16,63, Fe 3,91, Mg 102,51, P 181,57
	Крупа гречневая	54	54				
	Масло сливочное	6	6				
	Лук репчатый	7,5	6				
	морковь	32	24				
	Масло растительное	3	3				
	Томат паста	4,5	4,5				

	куры	96	72,5				
№234,264\05	Чай полусладкий с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	9	9				
Промыш.	Хлеб пшеничный	30	1,80	0,12	15,0	67,22	A 0,C 0,B1 0,03,B2 0,01, PP 0,3,Ca 6,24, Fe 0,38, Mg 8,19
	Итого за завтрак	490	21,20				
				13,35	52,18	408,87	

