

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ «СОШ №13»

.....Вшивцева Л.А.

МЕНЮ №2 С 7-11 ЛЕТ

День одиннадцатый							
№124\05	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/20	38,96	16,14	38,80	456,30	Ca 319,48 Fe 2,626 B1 ,0,136, C 1,68 A 255,2E 4,97 Mg 72,98,P 0
	творог	188	186				
	Манка	16	16				
	сахар	13	13				
	яйца	1\8 шт.	5				
	Масло сливочное	7	7				
	сметана	6	6				
	Сухари панировочные	7	7				
	Молоко сгущенное	20	20				
№248\2005	Какао с молоком	200	3,80	3,20	22,80	154,10	Ca 168,0 Fe 2,626 B1 ,0,02 ,B20,04,PP0,2 C 0,14 A 0,02,E 4,97 Mg 16,0, P 185,42
	Какао порошок	3	3				
	молоко	100	100				
	Сахар песок	20	20				
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	530	53,32	25,41	123,38	965,25	
День двенадцатый							
№191\05	Рис отварной	150/5	3,22	4,23	33,54	187,65	Ca 5,89 Fe 0,539, B1 0,04, B2 0,02, C 0
	Крупа рисовая	54	54				
	Масло сливочное	12	12				
№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				
№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.	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	640	19,76	10,5	75,47	481,21	
День тринадцатый							
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
№596\2005	Азу по татарски	150\50	14,80	12,0	20,30	302,50	Ca 32,0 Fe 2,8 B1 ,0,16, C 9,2 A 20,E 0 ,6 Mg 44,0,P 0
	Говядина б\к	86	79				
	Масло растительное	10	10				
	Томат паста	3	3				
	Лук репчатый	14	12				
	Мука пшеничная	3	3				
	Огурцы соленые	20	12				
	картофель	128	96				
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	675	19,79	12,52	79,25	557,72	
День четырнадцатый							
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
№645\05	Плов с курами	150\75	18,48	13,13	21,74	279,01	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
	Крупа рисовая	52,5	52,5				
	Лук репчатый	13,5	11				
	морковь	15	11				
	Масло растительное	12	12				
	Томат паста	7,5	7,5				
	куры	121,5	102				
№233\2005	Компот из сухофруктов	200	0	0	18,0	60,0	Ca0,2,Fe 0.04
	сухофрукты	20	20				
	сахар	15	15				
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	490	21,08	13,35	58,14	420,23	
День пятнадцатый							
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				
№611\05	Котлета Домашняя	75	22,59	22,59	7,31	323,72	
	Говядина	47	35				
	Свинина	22,5	19				
	Лук репчатый	2,6	1,85				
	яйцо	1\40 шт.	0,9				
	Масло растительное	4,5	4,5				
	Хлеб	12	12				
	Сухари панировочные	4	4				
№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	515	28,49	28,87	61,04	614,04	
День шестнадцатый							
№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				
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				
№591\05	Гуляш из филе грудки куриный	125	23,6	1,8	98,5	137,0	Ca 33 Fe 1,6 B1 0,04, C 1,4 A 40 E 0,4 Mg 19,0 , P 0,04
	Грудка Куринная	140	108				
	Томат паста	7,5	7,5				
	Лук репчатый	27	22,5				
	Мука пшеничная	6	6				
	Масло растительное	7,5	7,5				
№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	535	38,85	13,6	170,55	588,73	
День семнадцатый							

№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				
ТТК	Биточки по куравински	100\5	12,24	17,0	9,0	237,96	
	минтай	64	42				
	свинина	38	30				
	Лук репчатый	12	10				
	картофель	17	10				
	яйцо	1\10 шт.	4				
	Мука пшеничная	10	10				
	Масло растительное	8	8				
	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.	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	720	19,61	23,48	87,84	639,64	
День восемнадцатый							
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
№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				
№233\2005	Компот из сухофруктов	200	0	0	18,0	60,0	Ca0,2,Fe 0,04
	сухофрукты	20	20				
	сахар	15	15				
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	520	19,28	14,37	85,89	544,58	
День девятнадцатый							

1\№153\05	Жаркое по-домашнему с мясом	200	29,16	23,53	85,60	461,87	Ca 32,0 Fe 2,8 B1 0,16, C 9,2 A 20,E 0,6 Mg 44,0,P 0
	Мясо говядины	63	59				
	картофель	161	120				
	Масло растительное	6	6				
	Лук репчатый	14	11,5				
	Томат-паста	6	6				
№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
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	615	32,47	23,95	125,19	639,73	
День двадцатый							
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
№645\05	Плов с курами	150/50	18,48	13,13	21,74	279,01	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
	Крупа рисовая	53	53				
	Лук репчатый	13,5	11				
	морковь	14	11				
	Масло растительное	11	11				
	Томат паста	3	3				
	куры	96	72,5				
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	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	23,47	13,65	80,69	534,23	

