

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ «СОШ №13»

.....Вшивцева Л.А.

МЕНЮ №3 С 7-11 ЛЕТ

День двадцать первый		№ 41\05						
№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					
	крупы	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	
№248\05	Какао на молоке	200	3,77	3,93	25,95	153,92	Ca 228 Fe 0,84 B1 ,0,078, C 0,4 A 102,E 0 ,06 Mg 46,0,P 0,102	
	Какао порошок	3	3					
	молоко	210	210					
	сахар	20	20					
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	575	26,27	39,24	130,08	988,06		
День двадцать второй		Пром.						
№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	172					
	Масло растительное	5	5					
	морковь	4	2,5					
	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,С 0,В1 0,03,В2 0,01, PP 0,3,Са 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 двадцать третий							
№378\05							
	Крупа пшено	60,5	60				
	Масло сливочное	5	5				
№423\05	Тефтели мясные	60	9,0	13,9	10,5	187,0	A 0,01 C 1,2,В1 0,07, B2 0,15, PP 3,96 ,Са 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				
№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,С 0,В1 0,03,В2 0,01, PP 0,3,Са 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	625	19,43	20,38	89,78	599,09	
День двадцать четвертый							
Пром.							
№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				
№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,В2 0,02, C 4,0

Пшен

Овс
п

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	20,01	12,13	72,03	469,38	
День двадцать пятый							
Пром.							
№1\13А	Каша гречневая с овощами и мясом	150/50	18,48	13,13	21,74	279,01	
	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				
	мясо	99	79				
№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	675	22,59	13,65	64,73	470,87	
День двадцать шестой							
№194\05							
	Макаронные из-я	52	52				
	Масло сливочное	10	10				
№58\05	Фрикадельки из куриного мяса	100	14,00	15,3	7,80	223,0	Ca 19,0 Fe 4 B1 0,08, C 9,0 A 0 E 0,8 Mg 31,50, P 0
	Мясо кур	126	74				
	молоко	23	23				
	Масло сливочное	5	5				
	Хлеб	15	15				
№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.	Булочка сдобная	80	11,76	5,95	46,78	287,63	B1 0,1, B2 0,05, PP 0,8
	Итого за завтрак	565	21,51	26,17	120,02	834,99	
День двадцать седьмой							

Пром.							
№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				
№619\2\05	Тефтели с рисом	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
	говядина	52	38				
	Крупа рис	5	5				
	Лук репчатый	21	18				
	Масло растительное	8	8				
	Мука пшеничная	4	4				
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
	Итого за завтрак	500	15,78	20,18	80,19	540,68	
День двадцать восьмой							
№403\1996							
	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				
№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	615	31,55	15,22	103,81	676,21	
День двадцать девятый							
Таб.№32\05							
№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				
№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				
	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,Ca 6,24, Fe 0,38, Mg 8,19
	Итого за завтрак	520	43,51	24,61	64,35	677,58	
День тридцатый							
Таб.№32\05							
1№596\05	Азу с мясом	200	12,33	10,0	16,91	252,08	Ca 32,0 Fe 2,8 B1 ,0,16, C 9,2 A 20,E 0 ,6 Mg 44,0,P 0
	Мясо говядины	86	79				
	картофель	128	96				
	Масло растительное	10	10				
	Лук репчатый	14	12				
	Томат-паста	3	3				
	Мука пшеничная	3	3				
	Огурцы солёные	20	12				
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	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	675	17,32	10,52	75,86	507,3	

