



Примерное двухдневное меню для организации питания детей в ГБОУ "СШ С.ПЕТРОПАВЛОВКА ШАХТЕРСКОГО М.О."

Возрастная группа 1 - 4 классы льготные категории (7 - 11 лет)

№ реп.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А(мкг)	Д(мкг)	Са	Р	Mg	K	Fe	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Понедельник Неделя I Завтрак																			
№ 309	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4	0,09	0,03	0	29,5	0,08	11,94	44,83	8,11	62,3	0,82	0,05	0,75	0,01
№ 54 - 25 м	Куринца тушеная с морковью	80	13,96	7,04	10,00	163,43	0,10	0,15	0,9	27,97	0,06	16,90	136,08	19,00	186,68	0,90	16,05	0,73	0,01
№ 54 - 8 г	Капуста тушеная	60	3,37	5,52	20,82	147,34	0,15	0,13	41,85	712,99	0	45,13	95,27	44,41	760,98	1,5	0,64	8,23	0,05
Пром.	Рисовая 4%	200	6	6,4	9,2	120	0,04	0,26	0,6	44	0,06	248	184	28	292	0,2	2	18	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01	0	0	0	8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
Итого за Завтрак		530	31,90	24,1	94,99	731	0,42	0,58	43,33	814,5	0,20	330	486,2	105,1	1339,2	3,86	21,14	29,0	0,12
Вторник Неделя I Завтрак																			
№ 128	Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64	0,18	0,14	28,26	55,8	0,13	40,8	101,1	35,11	825,65	1,31	0,66	8,8	0,05
№ 271	Котлеты домашняя	90	13,16	12,67	11,68	215,15	0,33	0,15	3,2	212,4	0,02	25,30	145,53	26,1	262,70	1,6	10,21	4,82	0,06
Пром.	Риза кабачковая	60	0,9	2,53	4,43	46,8	0,04	0,02	7,42	10,1	0	14	18	10,5	186,03	0,46	0,21	8,25	6,15
№ 14	Масло сливочное	10	3,5	4,4	0	54,6	0,01	0,05	0,11	43	0,14	13,20	75	5	13	7,5	2,18	1	0
№ 376	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	10,05	41,42	0	0,01	0,1	0,5	0	5,25	8,24	4,4	25,1	0,85	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01	0	0	0	8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
Итого за Завтрак		550	24,20	27,77	69,66	631,61	0,6	0,38	39,09	322	0,3	106,55	373,87	86,94	1349,88	12,17	15,66	24,5	6,28
Среда Неделя I Завтрак																			
№ 45	Рис припущенный с овощами	150	3,44	4,6	32,74	186,37	0,06	0,04	4	429,5	0,08	18,42	87,85	31,3	132,25	0,78	6,11	2,45	0,04
№ 54 - 11 г	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,0	5,92	5,04	117,68	0,07	0,07	2,18	252,8	0,14	36	167,2	44,8	341,6	0,85	9,84	115,2	504,8
№ 45	Салат из белокочанной капусты	40	0,99	5,1	2,95	61,89	0,02	0,04	22,1	201,44	0	26,84	20,71	11,55	164,03	0,37	0,15	1,94	0,01
Пром.	Яблоко	120	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13	6,5	0	20,8	14,3	11,7	361,4	2,86	0,39	2,6	0,01
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	0	0	14	14	8	340	2,8	0	2	0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01	0	0	0	8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
Итого за Завтрак		630	19,95	16,66	93,35	613,24	0,25	0,21	45,28	890,24	0,22	124,06	330,06	112,95	1276,48	8,10	18,89	125,47	504,87

Четверг Неделя 1 Завтрак																			
№ 259	Жаркое по-домашнему (курица)	180	19,14	6,19	22,91	0,24	0,24	0,26	28,43	14,28	0	24,34	237,55	51,99	989,47	2,01	19,39	7,1	0,05
№ 54 - 15 з	Икра свекольная	60	0,85	2,80	4,55	47,6	0,02	0,01	2,75	13,8	0	14,5	22	11	144,5	0,62	0,29	7,5	8
№ 376	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	10,05	41,42	0	0,01	0,1	0,5	0	5,25	8,24	4,4	25,1	0,85	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01	0	0	0	8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
Итого за Завтрак		480	23,23	9,3	57,19	183,26	0,30	0,29	31,28	28,58	0	52,1	293,79	72,99	1196,27	3,92	22,08	15,91	8,06
Пятница Неделя 1 Завтрак																			
№ 303	Капша гречневая рассыпчатая	150	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22	0,1	0	12,8	0,03	10,98	149,53	100,04	190,32	3,36	2,87	1,65	0,01
№ 54 - 31 м	Оладьи из печени	80	13,12	12,21	12,47	214,36	0,34	0,15	0,45	8,02	0	24,14	136,43	20,99	217,77	1,52	10,32	4,12	0,05
№ 67	Винегрет овощной	40	0,45	2,55	2,45	34,76	0,02	0,02	3,1	82,14	0	8,19	13,8	6,32	81,42	0,26	0,13	1,22	0,01
№ 209	Яйцо вареное	40	6,10	5,5	0,34	75,4	0,04	0,22	0	125	1,06	26	92,2	5,8	67	1	14,74	10	0,02
№ 349	Компот из свежих яблок 200/10	200	0,16	0,16	13,9	58,7	0,01	0,01	4	2	0	6,7	4,4	3,6	111,5	0,91	0,12	0,8	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01	0	0	0	8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
Итого за Завтрак		550	29,18	24,1	77,41	646,1	0,67	0,51	7,50	229,8	1,09	84	422,3	142,3	705,4	7,69	30,58	18,7	0,10
Суббота Неделя 1 Завтрак																			
№ 309	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4	0,09	0,03	0	29,5	0,08	11,94	44,83	8,11	62,3	0,82	0,05	0,75	0,01
№ 271	Котлета домашняя	90	13,16	12,67	11,68	215,15	0,33	0,15	3,2	212,4	0,02	25,30	145,53	26,1	262,70	1,6	10,21	4,82	0,06
№ 45	Салат из белокочанной капусты	40	0,49	2,55	1,48	30,95	0,01	0,02	11,1	100,72	0	13,42	10,36	5,78	82,02	0,19	0,68	0,97	0,01
№ 223	Запеканка из творога	80	17,18	8,83	18,46	225,51	0,06	0,24	0,58	58,29	0,11	157,56	211,91	23,44	131,77	0,56	26,83	9,39	0,03
№ 376	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	10,05	41,42	0	0,01	0,1	0,5	0	5,25	8,24	4,4	25,1	0,85	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01	0	0	0	8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
Итого за Завтрак		600	39,60	29,2	96,64	813,4	0,53	0,46	14,93	401,4	0,21	221	446,9	73,4	601,1	4,47	39,57	17,2	0,12
Вторник Неделя 2 Завтрак																			
№ 1 248	Овощи запеченные	150	3,98	6,59	20,63	159,47	0,15	0,13	22,73	11,67	0,04	78,17	126,12	48,04	648,45	1,52	0,98	9,64	0,07
№ 322	Куриное филе в сырном соусе	100	18,04	10,15	0,81	171,92	0,08	0,21	0,6	57,77	0,1	106,96	203,48	23,46	224,65	0,79	19,26	2,8	0,01
№ 54 - 13 з	Салат из свежих овощей	60	0,54	1,67	2,66	28,08	0,01	0,01	4,43	6,06	0	10,8	10,8	6,3	122,85	0,27	0,13	4,95	3,69
№ 349	Компот из смеси сухофруктов 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95	0,02	0,02	0,6	0	0	24,3	21,9	15,75	0,3	0,51	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01	0	0	0	8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
Итого за Завтрак		550	26,19	18,78	61,37	527,42	0,30	0,38	28,38	1230,83	0,14	228,23	388,30	99,15	1033,45	3,53	22,77	18,67	3,78
Среда Неделя 2 Завтрак																			
№ 45	Рис припущенный с овощами	150	3,44	4,6	32,74	186,57	0,06	0,04	4	429,5	0,08	18,42	87,85	31,3	132,25	0,78	6,11	2,45	0,04
№ 54 - 18 м	Печень по-строгановски	100	15,32	15,18	14,87	258,42	0,36	0,16	4,4	251,76	0	23,05	168,78	30,20	314,36	1,74	10,38	5,78	0,07
Пром	Икра кабачковая	60	0,9	2,53	4,43	46,8	0,04	0,02	7,42	10,1	0	14	18	10,5	186,03	0,46	0,21	8,25	6,15
№ 376	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	12,06	49,70	0	0,01	0,1	0,6	0	6,30	9,89	5,3	30,1	1,02	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01	0	0	0	8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
Итого за Завтрак		550	22,94	22,65	83,78	635,49	0,50	0,24	15,98	691,96	0,09	69,77	310,52	82,88	609,96	4,44	19,10	17,76	6,27

Неделя 2																			
Завтрак																			
№ 128	Пюре картофельное	150	3,42	7,8	23,82	179,64	0,18	0,14	28,26	55,8	0,13	40,8	101,1	35,11	825,65	1,31	0,66	8,8	0,05
№ 234	Котлета рыбная любительская	90	13,72	7,66	7,29	153,58	0,11	0,18	2,47	512,2	0,50	57,82	219,1	50,73	383,09	1,2	15,40	105,66	0,5
№ 45	Салат из белокачанной капусты	40	0,49	2,55	1,48	30,95	0,01	0,02	11,1	100,72	0	13,42	10,36	5,78	82,02	0,19	0,08	0,97	0,01
Пром.	Яблоко	120	0,52	0,52	12,74	61,1	0,04	0,03	13	6,5	0	20,8	14,3	11,7	361,4	2,86	0,39	2,6	0,01
№ 376	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	10,05	41,42	0	0,01	0,1	0,5	0	5,25	8,24	4,4	25,1	0,85	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01	0	0	0	8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
Итого за Завтрак		640	21,39	18,87	75,06	560,69	0,38	0,39	54,88	675,72	0,63	146,09	379,05	113,32	1714,46	6,86	18,93	119,31	0,58
Питание																			
Неделя 2																			
Завтрак																			
№ 302	Плов с отварной птицей	200	31,06	14,2	33,29	393,15	0,19	0,33	3,2	769,8	0	29,5	348,05	68,59	477,6	1,92	38,2	2,85	0,05
Пром.	Огурцы консервированный	60	0,46	3,06	1,65	35,94	0,02	0,02	4,26	4,8	0	14,93	25,67	8,05	83,46	0,37	0,19	1,71	0
№ 376	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	10,05	41,42	0	0,01	0,1	0,5	0	5,25	8,24	4,4	25,1	0,85	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01	0	0	0	8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
Итого за Завтрак		500	34,76	17,6	64,67	564,5	0,25	0,37	7,56	775,1	0,00	58	408,0	86,6	623,4	3,58	40,79	5,8	0,06