

СОГЛАСОВАНО

Начальник Территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Пензенской области
К.Ф. Салихов/



УТВЕРЖДАЮ
МБОУ СОШ с.Верхняя Елюзань



/М.Я.Тачукова/

**Перспективное 12 дневное меню для организации питания учащихся
в МБОУ СОШ с.Верхняя Елюзань
осеннее - зимне - весеннего сезона
Возрастная категория учащихся с 7 до 11 лет**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет



Витаминная и минеральная вещества
на 100г продукта

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
302	Каша рисовая молочная	5/200	3,09	4,07	30,98	197	0,03	-	0,02	-	185,9	67	24,8	0,47
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	-	-	133,33	111,1	25,56	2,00
15	Сыр(порциями)	20	4,64	5,90	-	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,0	100,0	7,00	0,20
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
	Итого		13,19	18,04	66,77	506,29	0,08	10,47	92,02	0,46	502,23	298,5	63,96	2,89
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,00	0,52
111	Суп с макаронными изделиями	250/1	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
309	Макароны отварные	150/1	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
451	Котлеты	80	9,72	11,52	12,8	200	0,08	0,12	-	-	135	133,1	20,7	1,20
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		23,48	28,57	104,41	774,87	0,26	25,77	-	5,21	251,9	481,1	88,28	6,61
	ПОЛДНИК													
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	99,00	99,00	10,50	0,20
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого		8,5	4,2	25,95	175,6	0,04	4,25	20,00	0,3	113,00	113,00	18,5	3,00
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		45,17	50,81	197,13	1456,76	0,38	31,49	112,02	5,97	867,13	892,6	170,74	12,5

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет



Директор ИИИИ:
И.А. Басунов

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/1	5,55	9,74	38,5	264,55	0,07	1,06	52,7	0,10	121,88	107,44	18,45	0,45
388	Напиток из плодов шиповника	200/1	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100	-	-	21,34	0,6	3,44	0,634
8	Бутерброд горячий с колбасой	60/1	6,67	8,47	14,98	163	0,06	0,25	17,00	163	15,7	52,3	59,35	26,72
	Итого		12,9	18,49	74,24	515,75	0,142	101,31	69,7	163,1	158,92	160,34	81,24	27,804
	ОБЕД													
54	Салат из отварной свеклы с яблоками	100	1,31	5,16	11,83	100,11	0,02	8,56	-	2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/1	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
302	Гречка отварная рассыпчатая	150/1	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,00	140,00	5,01
243	Сосиски отварные	80/1	8,07	2,61	0,36	238	0,13	-	29,1	-	26,9	117,8	14,5	0,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		25,06	17,79	136,84	989,55	0,51	27,84	29,1	5,52	129,52	518,16	246	10,88
	ПОЛДНИК													
338	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47	0,02	5,00	-	0,30	19,0	16,0	12,0	2,30
386	Кефир	125/1	3,63	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88	25,00	-	150,00	118,75	17,50	0,13
	Итого		4,03	4,3	15,3	120,75	0,06	5,88	25,00	0,30	169,00	134,75	29,5	2,43
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		41,99	40,58	226,38	1626,05	0,712	135,03	123,8	168,92	457,44	813,25	356,74	41,114

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет



*Характер пищи:
м.л. Золушкин*

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250/1	5,47	4,75	17,96	150	0,09	0,825	33	-	163	136,87	26,67	0,65
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Молоко сгущённое с сахаром 5,0% жирности	20/1	1,42	1,00	11,04	58,84	0,01	0,20	5,00	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04
	Итого		12,07	8,62	67,86	410,8	0,15	2,495	38,00	0,28	389,67	332,07	69,4	3,31
	ОБЕД													
33	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	-	-	21,09	24,58	12,54	0,8
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/1	2,19	2,78	15,39	106	0,12	11,07	-	-	29,70	72,22	29,67	1,15
204	Макароны отварные с сыром	150/1	10,15	11,94	25,58	250,8	0,06	0,168	86,4	-	221,4	151,56	15,24	0,924
377	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		17,55	19,01	85,28	593,46	0,25	19,068	86,4	0,62	301,32	331,36	86,32	6,464
	ПОЛДНИК													
ПР	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
ПР	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	-	155,00	118,75	18,75	0,13
	Итого		6,83	4,14	21,32	149,78	0,06	0,75	25,50	0,26	163,2	136,15	21,75	0,33
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		36,45	31,77	174,46	1154,04	0,46	22,313	149,9	1,16	854,19	799,58	177,47	10,104

День: четверг
 Неделя: первая
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет



*Вуменер тэмч:
 ш.с. Тогулова*

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	1/10/200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,0	26,70	1,30	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18	
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	
	Итого		10,12	13,56	57,02	390,6	0,46	3,7	171,6	0,9	125,3	226,6	41,7	2,7	
	ОБЕД														
21	Салат из солёных огурцов с луком	60/1	0,46	3,06	0,79	44,79	0,12	4,62	-	-	16,68	7,92	8,04	0,34	
94	Рассольник	250/1	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	-	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03	
199	Гороховое пюре с маслом	150/1	12,98	6,52	33,36	242,86	0,47	-	28,57	-	90,2	202,93	58,78	4,47	
278	Тефтели мясные паровые	80	6,93	7,47	2,53	139,20	0,05	1,60	23,33	0,40	32,13	163,67	21,80	3,00	
358	Кисель из сока ягодного натурального	200/1	0,43	0,12	38,62	157,60	0,006	4,44	-	-	20,66	18,5	4,86	0,252	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	Итого		26,82	23,01	120,3	841,07	0,856	24,96	51,9	3,45	190,02	487,77	138,08	10,552	
	ПОЛДНИК														
ПР	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24	
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4,00	0,15	-	40	11	14	0,8	
	Итого		0,73	0,4	48,6	200,91	0,04	4,00	0,15	-	45,36	13,64	15,36	1,04	
	Используется йодированная соль, зелень														
	Всего		37,67	36,97	225,92	1432,58	1,356	32,66	223,65	4,35	360,68	728,01	195,14	14,292	

День: суббота
Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
302	Гречка отварная рассыпчатая с сахаром	150/1	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,00	140,00	5,01
638	Компот из чернослива	200	0,6	-	31,4	124	0,01	1,08	-	-	16,4	23,6	-	0,18
8	Бутерброд горячий с колбасой	60/1	6,67	8,47	14,98	163	0,06	0,25	17,0	163	15,7	52,3	59,35	26,72
	Итого		16,17	12,57	86,22	518,86	0,27	1,33	17,0	163	46,7	285,9	199,35	31,91
	ОБЕД													
59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,42	81,90	0,05	6,95	-	2,49	21,19	33,98	24,00	1,32
82	Борщ с капустой и картофелем	250/1	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
265	Плов с курицей	150/1	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	-	-	14,23	200,14	39,29	2,65
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	28,52	145,08	0,00	80,00	-	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		23,24	27,77	103,13	786,1	0,22	98,53	-	5,69	91,87	353,37	107,05	6,89
	ПОЛДНИК													
338	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10,00	-	-	8,0	28,0	42,0	0,60
389	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	33	0,8	20	-	0,16	14	11	24	1
	Итого		3,5	0,7	26,8	129	8,04	30,00	-	0,16	22,00	39	66,00	1,6
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		42,91	41,04	216,15	1433,96	8,53	129,86	17,0	168,85	160,57	678,27	372,4	40,4

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет



*Врач-диетолог
И.И. Труфанова*

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
302	Каша рисовая молочная	5/200	3,09	4,07	30,98	197	0,03	-	0,02	-	185,9	67	24,8	0,47
382	Какао с молоком	200/1	3,78	0,67	26	125,15	0,02	1,33	-	-	133,33	111,1	25,56	2,00
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	-	0,17	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого		8,85	5,34	76,44	415,91	0,1	11,33	0,02	0,43	339,83	206,5	65,96	4,89
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,00	0,52
111	Суп с макаронными изделиями	250/1	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
309	Макароны отварные	150/1	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
451	Котлеты	80	9,72	11,52	12,8	200	0,08	0,12	-	-	135	133,1	20,7	1,20
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,30	0,08	27,96	184,64	0,03	1,00	-	1,00	40,48	36,60	26,20	0,86
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		24,25	28,65	122,9	919,51	0,29	26,5	-	6,21	278,78	495,57	102,75	5,34
	ПОЛДНИК													
420	Колбасные или изделия, запеченные в тесте	100	9,50	7,50	2,50	217,10	0,11	-	0,01	-	19,00	98,00	25,00	1,30
350	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,16	0,08	21,52	11,36	0,01	24,00	-	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
	Итого		9,66	7,58	24,02	228,46	0,12	24,00	0,01	0,20	27,2	107,00	29,4	130,14
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		42,76	41,57	223,36	1563,88	0,51	61,83	0,03	6,84	645,81	809,07	198,11	140,37



Выемка молока
М.С. Точилева

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/1	5,55	9,74	38,5	264,55	0,07	1,06	52,7	0,10	121,88	107,44	18,45	0,45
388	Напиток из плодов шиповника	200/1	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100	-	-	21,34	0,6	3,44	0,634
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого		7,81	10,22	68,92	399,51	0,102	101,06	52,7	0,36	147,82	125,44	28,49	1,304
	ОБЕД													
54	Салат из отварной свеклы с яблоками	100	1,31	5,16	11,83	100,11	0,02	8,56	-	2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/1	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
302	Гречка отварная рассыпчатая	150/1	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,00	140,00	5,01
243	Сосиски отварные	80/1	8,07	2,61	0,36	238	0,13	-	29,1	-	26,9	117,8	14,5	0,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		25,06	17,79	136,84	989,55	0,51	27,84	29,1	5,52	129,52	518,16	246	10,88
	ПОЛДНИК													
409	Пирожки печеные (с яблоком)	80	4,48	1,81	14,23	193,81	0,07	2,35	-	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
386	Кефир	125/1	3,63	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88	25,00	-	150,00	118,75	17,50	0,13
	Итого		8,11	5,81	19,23	267,56	0,11	3,23	25,00	0,66	163,43	166,17	25,44	1,24
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		40,98	33,82	224,99	1656,62	0,722	132,13	106,8	6,54	440,77	809,77	299,93	13,424



Дальше как и м.л. Точильникова

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250/1	5,47	4,75	17,96	150	0,09	0,825	33,00	-	163	136,87	26,67	0,65
379	Кофейный напиток с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Молоко сгущенное с сахаром 5,0% жирности	20/1	1,42	1,00	11,04	58,84	0,01	0,20	5,00	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04
	Итого		12,07	8,62	67,86	410,8	0,15	2,495	38,00	0,28	389,67	332,07	6,94	3,31
	ОБЕД													
33	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	-	-	21,09	24,58	12,54	0,8
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/1	2,19	2,78	15,39	106	0,12	11,07	-	-	29,70	72,22	29,67	1,15
204	Макароны отварные с сыром	150/1	10,15	11,94	25,58	250,8	0,06	0,168	86,4	-	221,4	151,56	15,24	0,924
377	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		17,55	19,01	85,28	593,46	0,25	19,068	86,4	0,62	301,32	331,36	86,32	6,464
	ПОЛДНИК													
ПР	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
ПР	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	-	155,00	118,75	18,75	0,13
	Итого		6,83	4,14	21,32	149,78	0,06	0,75	25,5	0,26	163,2	136,15	21,75	0,33
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		36,45	31,77	174,46	1154,04	0,46	22,313	149,9	1,16	854,19	799,58	115,01	10,104



*Директор отдела
М.С. Тоскунов*

День: четверг
Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	1/10/200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,0	26,70	1,30
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	Итого		10,12	13,56	57,02	390,6	0,46	3,7	171,6	0,9	125,3	226,6	41,7	2,7
	ОБЕД													
21	Салат из солёных огурцов с луком	60/1	0,46	3,06	0,79	44,79	0,12	4,62	-	-	16,68	7,92	8,04	0,34
94	Рассольник	250/1	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	-	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
199	Гороховое пюре с маслом	150/1	12,98	6,52	33,36	242,86	0,47	-	28,57	-	90,2	202,93	58,78	4,47
278	Тефтели мясные паровые	80	6,93	7,47	2,53	139,20	0,05	1,60	23,33	0,40	32,13	163,67	21,80	3,00
358	Кисель из сока ягодного натурального	200/1	0,43	0,12	38,62	157,60	0,006	4,44	-	-	20,66	18,5	4,86	0,252
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		26,82	23,01	12,03	841,07	0,856	24,96	51,9	3,45	190,02	487,77	138,08	10,552
	ПОЛДНИК													
ПР	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	-	-	-	-	5,36	2,64	1,36	0,24
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4,00	0,15	-	40	11	14	0,8
	Итого		0,73	0,4	48,6	200,91	0,04	4,00	0,15	-	45,36	13,64	15,36	1,04
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		37,67	36,97	117,65	1432,58	1,356	32,66	223,65	4,35	360,68	728,01	195,14	14,292

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
182	Каша жидкая молочная из пшена с	200/1	5,60	4,30	33,60	218,00	0,160	-	-	1,60	4,10	112,00	42,00	1,40
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
14	Масло (порциями)	10/1	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
15	Сыр(порциями)	20	4,64	5,90	-	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,0	100,0	7,00	0,20
	Итого		12,45	17,6	52,86	442,14	0,19	0,41	92,00	2,06	200,7	254,53	67,33	3,95
	ОБЕД													
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	3,50	128,25	0,15	1,00	-	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
304	Рис отварной	150/1	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
229	Рыба, тушённая в томате с овощами	80/1	7,8	3,96	3,04	84	0,04	2,49	4,656	1,84	33,664	117,64	29,04	0,6
636	Компот из апельсинов или мандаринов	200/1	0,8	-	22,4	117,6	0,02	8,5	-	-	18	10	4	1,2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		25,21	19,47	103,93	776,56	0,4	24,99	31,656	7,01	190,974	625,24	139,55	7,06
	ПОЛДНИК													
ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	99,00	99,00	10,50	0,20
389	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80
	Итого		8,5	4,2	25,95	175,6	0,04	4,25	20,00	0,3	113,00	113,00	18,5	3,00
	Используется йодированная соль,													
	Всего		46,16	41,27	182,74	1394,3	0,63	29,65	143,656	9,37	504,674	992,77	225,38	14,01

День: суббота
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет



Директор центра
д.с. Якушев

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У*		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
302	Гречка отварная рассыпчатая с сахаром	150/1	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,00	140,00	5,01
638	Компот из чернослива	200	0,6	-	31,4	124	0,01	1,08	-	-	16,4	23,6	-	0,18
8	Бутерброд горячий с колбасой	60/1	6,67	8,47	14,98	163	0,06	0,25	17,0	163	15,7	52,3	59,35	26,72
	Итого		16,17	12,57	86,22	518,86	0,27	1,33	17,0	163	46,7	285,9	199,35	31,91
	ОБЕД													
59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,42	81,90	0,05	6,95	-	2,49	21,19	33,98	24,00	1,32
82	Борщ с капустой и картофелем	250/1	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
265	Плов с курицей	150/1	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	-	-	14,23	200,14	39,29	2,65
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,30	0,08	27,96	184,64	0,03	1,00	-	1,00	40,48	36,60	26,20	0,86
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		24,3	27,73	102,57	825,66	0,25	19,53	-	6,51	124,15	383,55	132,29	7,47
	ПОЛДНИК													
409	Пирожки печеные (с яблоком)	80	4,48	1,81	14,23	193,81	0,07	2,35	-	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
389	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	33	0,8	20	-	0,16	14	11	24	1
	Итого		6,48	2,01	200,3	226,81	0,87	22,35	-	0,82	27,43	58,42	31,94	2,11
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		46,95	42,31	389,09	1571,33	1,39	43,21	17,0	170,33	198,28	727,87	363,58	41,49

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд разработаны и применены на основании:

-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П.Могильного и В.Я.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2017г.

Меню разработал МБОУ СОШ с.Верхняя Елюзань



Тачукова М.Я.

Составлено?

Муров О.М.

Кордашева М.Р.