

МЕНЮ

День:	Вторник
Неделя:	Первая
Сезон:	Весенне-летний
Возрастная категория	7 – 11 лет


УТВЕРЖДАЮ:
Директор СОШ:



Вахрушев И.В.

№	Наименование блюда	Выход, г.	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B1, мг	C, мг
Завтрак													
302	Каша овсяная "Геркулес"	200	6,59	9,75	27,26	222,78	163,7	66,6	198,3	1,48	63,47	0,17	4,55
97	Сыр	20	5,15	5,21	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	0,01	0,14
	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,35	18,31	90,02	9,02	12,94	34,1	0,78	0	0,06	0
685	Чай с молоком	200	1,54	1,45	15,79	79,20	101,34	39,48	78,72	0,73	6,14	0,04	7,56
	Итого за прием	460	16,26	16,76	61,6	459,54	470,06	129,8	428,72	3,13	110,77	0,28	12,25
Обед													
ТТК56	Помидор свежий	80	0,86	0,16	2,98	16,25	10,98	15,68	20,38	0,71	0	0,05	19,6
110	Борщ с капустой и картофелем	250	1,54	3,40	10,51	77,84	89,83	61,81	88,31	1,69	23,68	0,09	18,03
ТТК14	гуляш из говядины	50/50	14,78	15,20	4,44	213,43	12,19	22,1	154,95	2,32	20,06	0,05	1,38
516	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,28	6,08	43,40	261,42	12,58	9,98	55,43	1,01	39,33	0,08	0
638	компот из кураги	200	0,98	0,05	27,45	108,84	9386	63,55	77,89	1,48	0,02	0,06	12,32
	Хлеб пшеничный	60	4,47	0,53	27,46	135,03	13,52	19,4	51,16	1,18	0	0,09	0
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,47	13,09	68,12	13,72	18,42	61,94	1,53	0	0,07	0
	Итого за прием	930	32,5	25,89	129,33	880,93	246,71	210,94	510,06	9,92	83,09	0,49	51,33

МЕНЮ

День:	Четверг	УТВЕРЖДАЮ: Директор СОЦ.  Вахрушев И.В.
Неделя:	Первая	
Сезон:	Весенне-летний	
Возрастная категория	7 – 11 лет	

№	Наименование блюда	Выход, г.	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B1, мг	C, мг
Завтрак													
302	Каша ячневая молочная	150	5,09	5,97	31,77	200,27	129,64	36,82	173,41	0,88	38,6	0,11	3,45
	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,35	18,31	90,02	9,02	12,94	34,1	0,78	0	0,06	0
693	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	131,43	146,45	51,85	129,8	1,38	12	0,06	7,12
	Итого за прием	390	11,71	9,66	72,89	421,72	285,11	101,61	337,31	3,04	50,60	0,23	10,57
Обед													
50	Салат из свеклы с сыром	60	3,26	4,17	3,42	63,62	135,45	19,08	74,11	0,65	33,66	0,007	0,092
124	Щи из свежей капустой с картофелем и мясом	250	1,90	3,82	8,64	76,06	101,4	66,03	95,44	1,6	17,7	0,09	26,25
201	Котлета по хлыновски	90	15,12	12,42	7,29	202,50	17,91	22,59	213,2	3,06	0,045	0,1	1
520	Картофельное пюре	150	2,99	5,12	18,89	134,84	35,46	28,44	83,4	1,03	36,1	0,11	5,02
638	компот из кураги и чернослива	200	0,83	0,12	31,18	123,04	89,44	67,49	75,44	1,6	0,02	0,05	12,05
	Хлеб пшеничный	40	1,47	0,17	9,16	90,02	4,51	6,47	17,05	0,39	0	0,03	0
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,47	13,09	68,12	13,72	18,42	61,94	1,53	0	0,07	0
	Итого за прием	830	28,16	26,29	91,67	758,2	397,89	228,52	620,58	9,86	87,53	1,27	44,41

МЕНЮ

День:	Пятница
Неделя:	Первая
Сезон:	Весенне-летний
Возрастная категория	7 – 11 лет

УТВЕРЖДАЮ
Директор СОШ:

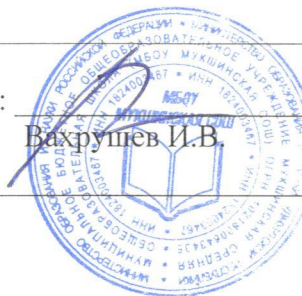


Вахрушев И.В.

№	Наименование блюда	Выход, г.	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B1, мг	C, мг
Завтрак													
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,58	6,24	23,84	177,51	203,8	50,11	168,9	1,02	26,5	0,1	8,34
96	Масло сливочное	10	0,05	8,09	0,08	73,26	1,18	0	1,86	0,02	57,82	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,35	18,31	90,02	9,02	12,94	34,1	0,78	0	0,06	0
685	Чай с молоком	200	1,54	1,45	15,79	79,20	101,34	39,48	78,72	0,73	6,14	0,04	7,56
	Итого за прием	500	11,15	16,13	58,02	419,99	315,34	102,53	283,58	2,55	90,46	0,2	15,9
Обед													
38	Салат летний	60	1,52	2,79	3,07	43,41	22,35	8,42	31,02	0,46	19,8	0,02	3,39
139	Суп картофельный с горохом	250	5,65	4,12	17,79	131,81	90,77	72,78	124,7	2,58	17,7	0,22	17,2
487	Курица отварная с маслом	100/5	24,31	19,12	0,37	270,73	19,8	23,73	198,6	1,53	52,26	0,1	1,31
511	Рис отварной	200	4,74	10,07	46,66	300,79	20,35	32,50	99,94	0,77	70,8	0,04	0
636	компот из апельсинов	200	0,51	0,11	31,67	123,32	51,3	29,41	38,11	0,67	0	0,04	20,4
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,47	13,09	68,12	13,72	18,42	61,94	1,53	0	0,07	0
	Итого за прием	855	39,32	36,68	112,65	938,18	218,29	185,28	554,27	7,54	160,56	0,49	42,3

День:	Вторник
Неделя:	Вторая
Сезон:	Весенне-летний
Возрастная категория	7 – 11 лет

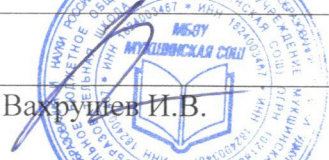
УТВЕРЖДАЮ:
Директор СОШ:



Вахрушев И.В.

№	Наименование блюда	Выход, г.	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B1, мг	C, мг
Завтрак													
302	Каша манная молочная	200	6,07	7,97	0,08	73,26	1,18	0	1,86	0,02	57,82	0,09	4,75
97	Сыр	20	5,15	5,21	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	0,01	0,14
685	Чай с молоком	200	1,54	1,45	15,79	79,20	101,3	39,48	78,72	0,73	6,14	0,04	7,56
	Хлеб пшеничный	200	1,54	1,45	15,79	79,20	101,3	39,48	78,72	0,73	6,14	0,04	7,56
	Итого за прием	480	17,23	15,16	43,33	355,03	312	69,66	249,34	2,07	105,12	0,23	12,45
Обед													
45	Салат Летний	100	2,53	4,66	5,11	72,35	37,25	14,04	51,7	0,76	33	0,04	5,66
110	Борщ с капустой и картофелем	200	1,54	3,40	10,51	77,84	89,83	61,81	88,31	1,69	23,68	0,09	18,03
413	Биточки по белоруски	90	9,26	17,12	0,88	196,11	0	12,26	27,34	0,64	12	0	0
520	Пюре гороховое	150	12,98	6,81	29,46	246,36	0	60,49	184,26	3,94	21,6	0,03	0,04
636	Компот из груш	200	0,23	0,16	32,87	127,31	10,9	6,31	8,64	1,28	0,02	0,01	1,2
	Хлеб пшеничный	60	4,47	0,53	27,46	135,03	13,52	19,4	51,16	1,18	0	0,09	0
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,47	13,09	68,12	13,72	18,42	61,94	1,53	0	0,07	0
	Итого за прием	840	33,6	33,15	119,38	923,12	165,22	192,73	666,08	11,02	90,3	0,33	24,93

МЕНЮ

День:	Пятница	УТВЕРЖДАЮ: Директор СОШ: 
Неделя:	Вторая	
Сезон:	Весенне-летний	
Возрастная категория	7 – 11 лет	

№	Наименование блюда	Выход, г.	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B1, мг	C, мг
Завтрак													
302	Каша пшениая молочная	200	7,38	9,57	34,76	255,13	151,1	60,9	189,6	1,49	65,4	0,19	4,42
	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,35	18,31	90,02	9,02	12,94	34,1	0,78	0	0,06	0
685	Чай с молоком	200	1,54	1,45	15,79	79,20	101,34	39,48	78,72	0,73	6,14	0,04	7,56
	Итого за прием	440	11,9	11,37	68,86	424,35	342,46	113,32	302,42	3,0	74,54	0,29	11,98
Обед													
17	Салат из квашеной капусты	80	1,20	3,58	5,64	58,47	34,6	10,3	19,41	0,42	0	0,01	8,76
139	Суп картофельный с горохом	200	1,52	3,05	6,91	60,85	81,14	52,83	76,35	1,28	14,16	0,07	21
516	Макаронные изделия, отваренные в масле	200	7,28	6,08	43,40	261,42	12,58	9,98	55,43	1,01	39,38	0,08	0
508	Гуляш куриный	50/50	14,78	15,20	4,44	213,43	12,19	22,1	154,95	2,32	20,06	0,05	1,38
631	компот из яблок	200	0,23	0,21	32,60	126,80	9,32	4,74	6,03	1,23	0,02	0,01	2,4
	Хлеб пшеничный	20	1,47	0,17	9,16	45,01	4,51	6,47	17,05	0,39	0	0,03	0
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,47	13,09	68,12	13,72	18,42	61,94	1,53	0	0,07	0
	Итого за прием	840	32,07	29,01	122,56	878,7	159,54	130,23	414,55	8,97	73,57	0,43	26,3

МЕНЮ

День:	Суббота	УТВЕРЖДАЮ: Директор СОШ: Вахрушев И.В.
Неделя:	Вторая	
Сезон:	Весенне-летний	
Возрастная категория	7 – 11 лет	



№	Наименование блюда	Выход, г.	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	B1, мг	C, мг
Завтрак													
302	Каша рисовая молочная	150	4,39	5,90	26,53	178,36	107,19	37,78	122,66	0,64	44,4	0,06	3,36
97	Сыр	20	5,15	5,21	0,00	67,54	196	10,78	117,6	0,14	41,16	0,01	0,14
	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,35	18,31	90,02	9,02	12,94	34,1	0,78	0	0,06	0
693	Молоко кипяченое	200	5,45	5,63	8,55	105,00	211,2	24,36	156,6	0,17	24	0,06	1,04
	Итого за прием	410	17,97	17,09	53,39	440,92	523,41	85,86	430,96	1,73	109,56	0,19	4,54
Обед													
40	Огурец свежий	80	0,63	0,08	1,96	10,69	18,03	10,98	32,93	0,47	0	0,11	14,68
138	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,71	2,54	14,56	115,96	49,23	38,5	250,53	1,19	0,08	0,15	15,59
413	Сосиска отварная	80	7,92	14,34	0,32	161,96	22,4	12	89,04	1,15	0	0,08	0
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,71	9,02	29,23	227,66	52,08	130,51	182,77	4,07	53,1	0,23	6,78
636	компот из апельсинов	200	0,51	0,11	31,67	123,32	51,3	29,41	38,11	0,67	0	0,04	20,04
	Хлеб пшеничный	20	1,47	0,17	9,16	45,01	4,51	6,47	17,05	0,39	0	0,03	0
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,47	13,09	68,12	13,72	18,42	61,94	1,53	0	0,07	0
	Итого за прием	820	28,54	26,73	99,99	752,72	211,27	246,29	672,37	9,47	53,18	0,71	57,09