

Согласовано
директор
ООО ТД "Быданово"



В.В.Тебенькова



Утверждаю
Директор МКОУ СОШ д.Быданово
Белохолуницкого района
Кировской области

Е.З.Шабалина

меню с 7 до 11 лет, сезон: осень-зима											
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая	витамины,микроэлементы (мг)					Рецепт №
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe	
1 неделя											
понедельник											
Завтрак											
Салат из свежей капусты	60	1,2	3,0	7,2	57,6	33,8	0,0	0,0	0,0	0,0	62-1997г
Бифштеке	100г	14,2	15,7	15,7	268,5	4,2	0,0	96,0	35,0	0,0	414-1994г
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0	463-1994г
Соус красный основной	50гр	1,1	1,5	3,8	33,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	528-1994г
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Яблоко	100г	0,4	0,4	9,8	47	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
итого		27,1	30,6	114,5	828,1	51,0	0,0	322,0	69,8	3,3	
вторник											
Завтрак											
Салат из свеж помидор	60	0,7	3,2	3,6	60,9	13,5	0,0	87,0	12,6	0,6	39-1997г
Котлета домашняя	100	17,3	16,0	18,6	290,6	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0	416-1994г
Рис отварной	150гр	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	0,0	465-1994г
Соус красный основной	50гр	1,1	1,5	3,8	33,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	528-1994г
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		27,3	26,7	115,0	813,5	16,5	0,0	418,0	77,4	4,9	

среда											
Завтрак											
Салат из свеклы с чесноком	60гр	0,8	4,4	4,6	63,6	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0	29-1994г
Котлета "Колбаска школьная"	100г	14,2	15,7	15,7	268,5	4,2	0,0	96,0	35,0	0,0	414-1994г
Макароны отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0	469-1994г
Соус красный основной	50гр	1,1	1,5	3,8	33,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	528-1994г
Компот из сухофруктов	200	0,8	0,1	20,0	112,0	13,0	0,0	1,0	0,0	0,0	588-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Яблоко	100г	0,4	0,4	9,8	47	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
итого		25,3	28,1	122,9	895,1	30,0	0,0	208,0	58,0	1,0	
четверг											
Завтрак											
Салат из свежей моркови	60г	0,6	3	3,6	67,2	4,8	0	0	0	0	71-1997г
Каша ячневая с маслом	200/5	4,4	8,2	28,2	210,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	257-1994г
Пирожное "Маффин"	80г	3,2	23,2	56,7	216	0	0	0	0	0	
Компот из фруктов	200	2,0	0,0	27,0	111,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	585-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		14,2	34,4	145,5	746,2	4,8	0,0	57,0	12,0	0,0	
пятница											
Завтрак											
Соус красный	50гр	1,1	1,5	3,8	33						528-1994
Винегрет	60гр	0,6	3,3	7,2	71,4	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	60-1994г
Тефтели в соусе	100/50	14,3	12,7	12,0	287,5	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	423-1994г
Рис отварной	150гр	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	0,0	472-1994г
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Яблоко	100г	0,4	0,4	9,8	47	10,0					
итого		23,5	22,4	118,0	834,9	24,8	0,0	111,0	28,8	0,3	

Средний показатель: 23,7 28,6 123,9 830,2 25,4 0,0 223,2 49,2 1,9

меню с 7 до 11 лет, сезон: осень-зима											
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая	витамины,микроэлементы (мг)					Рецепт №
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
2 неделя											
понедельник											
Завтрак											
Салат из свежей капусты	60	1,2	3,0	7,2	57,6	33,8	0,0	0,0	0,0	0,0	62-1997г
Котлета домашняя	100	17,3	16,0	18,6	290,6	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0	416-1994г
Каша гречневая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0	463-1994г
Соус красный основной	50гр	1,1	1,5	3,8	33,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	528-1994г
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Апельсин	100г	1,8	0	16,8	76	25,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
итого		31,6	30,5	124,4	879,2	61,8	0,0	446,0	70,8	7,3	
вторник											
Завтрак											
Салат из свеж помидор	60	0,7	3,2	3,6	60,9	13,5	0,0	87,0	12,6	0,6	39-1997г
Биточки куриные	100	17,3	16,0	18,6	290,6	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0	416-1994г
Рис отварной	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0	465-1994г
Соус красный основной	50гр	1,1	1,5	3,8	33,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	528-1994г
Компот из фруктов	200	2,0	0,0	27,0	111,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	585-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Банан	150г	2,2	0,0	33,6	136,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
итого		31,3	26,7	155,6	1003,0	13,5	0,0	419,0	71,6	5,6	
среда											
Завтрак											

Салат из свеклы с чесноком	60гр	0,8	4,4	4,6	63,6	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0	29-1994г
Бифштекс	100г	14,2	15,7	15,7	268,5	4,2	0,0	96,0	35,0	0,0	414-1994г
Макаронь отварные	150гр	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	0,0	472-1994г
Соус красный основной	50гр	1,1	1,5	3,8	33,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	528-1994г
Компот из кураги	200	1,0	0,0	31,0	123,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	702-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Яблоко	100г	0,4	0,4	9,8	47	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
итого		25,5	28,0	133,9	906,1	17,0	0,0	207,0	58,0	0,0	
четверг											
Завтрак											
Яйцо вареное	40г	5,3	4,6	0,3	62,8	0	0,1	0	22	1	
Каша рисовая с маслом	200/5	3,0	8,0	31,6	214,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	257-1994г
Пирожное "Маффин"	80г	3,2	23,2	56,7	216	0	0	0	0	0	
Компот из фруктов	200	2,0	0,0	27,0	111,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	585-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		17,5	35,8	145,6	745,8	0,0	0,1	57,0	34,0	1,0	
пятница											
Завтрак											
Винегрет	60гр	0,6	3,3	7,2	71,4	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	60-1994г
Котлета "Колбаска школьная"	100г	14,2	15,7	15,7	268,5	4,2	0,0	96,0	35,0	0,0	414-1994г
Макаронь отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0	469-1994г
Соус красный основной	50гр	1,1	1,5	3,8	33,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	528-1994г
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Яблоко	100г	0,4	0,4	9,8	47	10,0					
итого		24,5	26,9	125,5	848,9	25,2	0,0	207,0	63,8	1,3	

Средний показатель:

26,0 29,6 137,0 876,6 23,5 0,1 267,2 59,6 3,0

меню с 7 до 11 лет, сезон:											
весна - лето											
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	витамины,микроэлементы (мг)					Ренитт №
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
I неделя											
понедельник											
Завтрак											
Салат из свеж огурцов	60	0,0	7,2	0,0	64,8	5,3	0,0	42,0	7,0	0,0	36-1997г
Биточки куриные	100	17,3	16,0	18,6	290,6	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0	416-1994г
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0	463-1994г
Соус красный основной	50гр	1,1	1,5	3,8	33,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	528-1994г
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		28,6	34,7	100,4	810,4	8,3	0,0	488,0	77,8	7,3	
вторник											
Завтрак											
Салат из свеж помидор	60	0,7	3,2	3,6	60,9	13,5	0,0	87,0	12,6	0,6	39-1997г
Бифштекс	100г	14,2	15,7	15,7	268,5	4,2	0,0	96,0	35,0	0,0	414-1994г
Макароны отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0	469-1994г
Соус красный основной	50гр	1,1	1,5	3,8	33,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	528-1994г
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		24,2	26,4	112,1	791,4	20,7	0,0	294,0	76,4	1,9	
среда											
Завтрак											
Винегрет	60гр	0,6	3,3	7,2	71,4	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	60-1994г
Котлета домашняя	100	17,3	16,0	18,6	290,6	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0	416-1994г
Рис отварной	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0	465-1994г
Соус красный основной	50гр	1,1	1,5	3,8	33,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	528-1994г
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994

Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		27,2	26,8	118,6	824,0	11,0	0,0	331,0	64,8	5,3	
четверг											
Завтрак											
Каша рисовая с маслом	200/5	3,0	8,0	31,6	214,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	257-1994г
Яйцо вареное	40г	5,3	4,6	0,3	62,8	0	0,1	0	22	1	
Компот из кураги	200	1,0	0,0	31,0	123,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	702-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		13,3	12,6	92,9	541,8	0,0	0,1	56,0	34,0	1,0	
пятница											
Завтрак											
Салат из свеклы с сыром с	60	3,0	11,4	4,2	106,8	0,0	4,8	139,8	108,6	0,6	29-1994г
Котлета "Колбаска школьная"	100г	14,2	15,7	15,7	268,5	4,2	0,0	96,0	35,0	0,0	414-1994г
Греча отварная	150гр	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	0,0	472-1994г
Соус красный основной	50гр	1,1	1,5	3,8	33,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	528-1994г
Компот из фруктов	200	2,0	0,0	27,0	111,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	585-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		30,3	38,6	108,7	883,3	4,2	4,8	462,8	172,6	0,6	

Средний показатель: 24,7 27,8 106,5 770,2 8,8 1,0 326,2 85,1 3,2

Компот из фруктов	200	2,0	0,0	27,0	111,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	585-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		28,1	31,6	109,1	840,1	7,0	0,0	323,0	64,0	0,0	
четверг											
Завтрак											
Каша пшеничная с маслом	200/5	5,8	9,2	31,8	236,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	257-1994г
Пирожное "Маффин"	80г	3,2	23,2	56,7	216	0	0	0	0	0	
Компот из кураги	200	1,0	0,0	31,0	123,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	702-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		14,0	32,4	149,5	717,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
пятница											
Завтрак											
Винегрет	60гр	0,6	3,3	7,2	71,4	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	60-1994г
Биточки куриные	100	17,3	16,0	18,6	290,6	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0	416-1994г
Рис отварной	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0	465-1994г
Соус красный основной	50гр	1,1	1,5	3,8	33,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	528-1994г
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Яблоко	100г	0,4	0,4	9,8	47	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
итого		27,6	27,2	128,4	871,0	21,0	0,0	331,0	64,8	5,3	

Средний показатель: 23,0 27,7 124,7 781,3 11,5 0,0 245,2 47,2 2,2