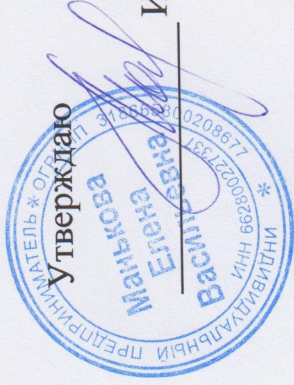


Согласовано
Директор МБОУ СОШ №8
Ермолин Н.М.



ИП Манькова Е.В.

10 - ти дневное меню

для питания учащихся образовательных школ

возрастная категория с 7 до 11 лет

возрастная категория с 11 лет и старше

"Согласовано"

Директор МБОУ ООШ №8
Ермолин Н.М.

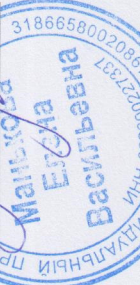


"Утверждаю"
ИП Манькова Е.В.

Примерное 10- дневное меню

для учащихся образовательных школ
Возрастная категория с 7 до 11

наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины*										
		г	г	г	г			Ca	Mg	P	Fe	A мкг	Е, мг	В1, мг	С, мг							
1 неделя																						
Понедельник																						
Завтрак																						
Каша пшеничная молочная	200,00	6,00	6,86	28,54	199,80	119,74	37,10	150,72	0,94	37,00	0,14	0,15	1,18									
Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,60	0,10	20,10	84,00	20,10	14,40	19,20	0,69	0,00	0,40	0,01	0,20									
Сыр (Голландский) порционный	10,00	2,63	2,66	0,00	34,46	88,00	4,79	52,20	0,06	12,60	0,00	0,002	0,03									
Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10,00	0,08	7,25	0,13	66,09	2,11	0,00	2,61	0,02	27,00	0,00	0,00	0,00									
Хлеб пшеничный	40,00	3,08	0,38	19,16	94,40	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,04	0,00									
Хлеб ржаной	20,00	1,40	0,20	9,20	46,00	5,80	9,40	60,00	0,78	0,00	0,00	0,03	0,00									
Йогурт 2,5% м.д.ж.	100,00	3,40	2,50	5,50	58,10	108,00	16,00	94,00	0,10	22,00	0,00	0,24	0,70									
Итого	580,00	17,19	19,95	82,63	582,85	351,75	87,29	404,73	3,03	98,60	0,54	0,47	2,11									
Вторник																						
Завтрак																						
Рис отварной	150,00	3,77	5,43	38,85	219,30	7,20	26,55	81,67	0,02	27,00	0,28	0,03	0,00									
Рыба тушеная в сметанном соусе	100,00	8,60	2,70	2,70	69,50	33,75	21,55	102,00	0,46	21,55	0,70	0,05	1,65									
Компот из яблок с лимоном	200,00	0,30	0,20	14,20	60,00	13,50	5,90	8,00	1,16	0,00	0,10	0,02	3,30									
Хлеб пшеничный	40,00	3,08	0,38	19,16	94,40	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,04	0,00									
Хлеб ржаной	20,00	1,40	0,20	9,20	46,00	5,80	9,40	60,00	0,78	0,00	0,00	0,03	0,00									
Булочка домашняя	60,00	4,20	6,70	27,80	189,00	9,70	5,70	30,80	0,45	38,80	0,70	0,05	0,00									
Итого	570,00	21,35	15,61	111,91	678,20	77,95	74,70	308,47	3,31	87,35	1,78	0,22	4,95									
Среда																						
Завтрак																						
Запеканка из творога	120,00	25,28	7,36	20,24	248,00	220,16	30,72	277,36	0,88	51,60	0,24	0,10	0,48									
Соус молочный сладкий	20,00	0,51	0,96	1,78	17,84	16,57	2,01	12,33	0,03	5,89	0,02	0,01	0,10									
Чай с лимоном	200,00	0,30	0,10	9,50	40,00	7,90	5,00	9,10	0,87	0,00	0,02	0,00	1,00									
Хлеб пшеничный	40,00	3,08	0,38	19,16	94,40	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,04	0,00									
Масло сливочное 72,5% м.д.ж.	10,00	0,08	7,25	0,13	66,09	2,11	0,00	2,61	0,02	27,00	0,00	0,00	0,00									
Яблоко свежее	180,00	1	0,72	17,64	79,92	28,80	16,20	19,80	3,96	9,00	0,00	0,05	18,00									
Итого	570,00	29,97	16,77	68,45	546,25	283,54	59,53	347,20	6,20	93,49	0,28	0,20	19,58									



Четверг													
Завтрак													
Каша из овсянных хлопьев "Геркулес"	200,00	6,44	8,12	25,64	201,60	157,92	48,50	188,34	1,06	42,60	0,46	0,14	1,54
Биточки из куры припущенные	80,00	12,34	7,65	7,08	146,28	31,65	15,08	78,63	1,11	46,75	0,45	0,05	0,68
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	40,00	3,08	0,38	19,16	94,40	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,04	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,40	0,20	9,20	46,00	5,80	9,40	60,00	0,78	0,00	0,00	0,03	0,00
Салат из моркови с зеленым горошком	40,00	0,76	2,44	2,32	34,40	9,04	11,04	20,56	0,25	0,00	1,52	0,03	0,72
Итого	580,00	24,22	18,89	72,70	560,68	217,51	93,82	381,23	4,46	89,35	2,43	0,29	2,94
Пятница													
Завтрак													
Макароны отварные	150,00	5,55	5,55	29,57	190,35	13,79	8,87	45,38	1,08	34,32	0,84	0,06	0,00
Котлеты "Школьные"	80,00	11,76	8,88	10,16	168,00	38,48	16,48	118,32	1,72	19,76	0,40	0,12	0,64
Какао с молоком	200,00	3,30	2,90	13,80	94,00	111,30	22,30	91,10	0,65	19,00	0,01	0,03	0,70
Хлеб пшеничный	40,00	3,08	0,38	19,16	94,40	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,04	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,40	0,20	9,20	46,00	5,80	9,40	60,00	0,78	0,00	0,00	0,03	0,00
Итого	490,00	25,09	17,91	81,89	592,75	177,37	62,65	340,80	4,67	73,08	1,25	0,28	1,34
2 неделя													
Понедельник													
Завтрак													
Каша гречневая вязкая	200,00	6,22	6,86	20,58	168,80	107,92	70,36	158,70	2,09	37,10	0,28	0,12	0,58
Напиток из шиповника	200,00	0,70	0,30	18,30	78,00	11,90	3,20	3,20	0,61	0,00	0,80	0,01	80,00
Сыр (Голландский) порционно	10,00	2,63	2,66	0,00	34,46	88,00	4,79	52,20	0,06	12,60	0,00	0,002	0,03
Масло сливочное 72,5% м.ж.д.	10,00	0,08	7,25	0,13	66,09	2,11	0,00	2,61	0,02	27,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	40,00	3,08	0,38	19,16	94,40	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,04	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,40	0,20	9,20	46,00	5,80	9,40	60,00	0,78	0,00	0,00	0,03	0,00
Итого	480,00	14,11	17,65	67,37	487,75	223,73	93,35	302,71	4,00	76,70	1,08	0,20	80,61
Вторник													
Завтрак													
Пюре картофельное	150,00	3,15	6,00	9,15	102,00	38,25	24,60	77,25	0,87	29,85	0,15	0,12	3,75
Шницель рыбный	80,00	12,37	1,07	7,89	90,67	54,08	28,37	169,81	1,01	16,32	0,74	0,14	2,35
Компот из яблок с лимоном	200,00	0,30	0,20	14,20	60,00	13,50	5,90	8,00	1,16	0,00	0,10	0,02	3,30
Хлеб пшеничный	40,00	3,08	0,38	19,16	94,40	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,04	0,00
Булочка домашняя	60,00	4,20	6,70	27,80	189,00	9,70	5,70	30,80	0,45	38,80	0,70	0,05	0,00
Итого	530,00	23,10	14,35	78,20	536,07	123,53	70,17	311,86	3,93	84,97	1,69	0,37	9,40

Среда													
Завтрак													
Макароны отварные с сыром	220,00	13,53	11,00	39,49	311,30	250,25	24,64	199,21	1,60	81,29	1,21	0,08	0,22
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00
Масло сливочное 72,5% м.ж.д.	10,00	0,08	7,25	0,13	66,09	2,11	0,00	2,61	0,02	27,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	40,00	3,08	0,38	19,16	94,40	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,04	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,40	0,20	9,20	46,00	5,80	9,40	60,00	0,78	0,00	0,00	0,03	0,00
Йогурт 2,5% м.ж.д.	100,00	3,40	2,50	5,50	58,10	108,00	16,00	94,00	0,10	22,00	0,00	0,24	0,70
Итого	590	21,7	21,4	82,8	613,9	379,3	59,8	389,5	3,8	130,3	1,2	0,4	0,9
Четверг													
Завтрак													
Рис отварной	150,00	3,77	5,43	38,85	219,30	7,20	26,55	81,67	0,02	27,00	0,28	0,03	0,00
Тефтели из говядины в молочном соусе	100	9,9	10,3	8,4	166,0	41,2	17,1	123,3	1,6	23,1	0,4	0,1	0,4
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,10	14,40	19,20	0,69	0,00	0,40	0,01	0,20
Хлеб пшеничный	40,00	3,08	0,38	19,16	94,40	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,04	0,00
Салат из свеклы с яблоками	60,00	0,66	3,72	6,72	63,00	16,56	9,54	17,52	0,94	0,00	2,16	0,01	3,48
Итого	550,00	18,01	19,93	93,23	626,70	93,06	73,19	267,69	3,64	50,10	3,24	0,14	4,08
Пятница													
Завтрак													
Каша ячневая вязкая	150,00	5,66	5,21	25,05	169,80	127,66	27,92	186,96	0,69	30,75	0,54	0,09	1,08
Кнели из птицы с рисом	80,00	13,48	15,43	5,37	213,72	20,45	17,78	88,23	1,17	67,54	0,45	0,05	0,68
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	40,00	3,08	0,38	19,16	94,40	8,00	5,60	26,00	0,44	0,00	0,00	0,04	0,00
Хлеб ржаной	20,00	1,40	0,20	9,20	46,00	5,80	9,40	60,00	0,78	0,00	0,00	0,03	0,00
Масло сливочное 72,5% м.ж.д.	10,00	0,08	7,25	0,13	66,09	2,11	0,00	2,61	0,02	27,00	0,00	0,00	0,00
Итого	500,00	23,90	28,57	68,21	628,01	169,12	64,90	371,50	3,92	125,29	0,99	0,21	1,76
ИТОГО за 10 дней													
		218,63	191,06	807,37	5853,15	2 096,8	739,44	3425,7	40,92	909,22	14,49	2,77	127,69
СРЕДНЯЯ за 10 дней													
		21,86	19,11	80,74	585,32	209,7	73,944	342,6	4,092	90,922	1,449	0,277	12,769

		Среда													
		Завтрак													
259	Макароны отварные с сыром	250,00	15,38	12,50	44,88	353,75	284,38	28,00	226,38	1,81	92,38	1,38	0,09	0,25	
457	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Масло сливочное 72,5% м.ж.д.	10,00	0,08	7,25	0,13	66,09	2,11	0,00	2,61	0,02	27,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	50,00	3,85	0,48	23,96	118,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,00	0,06	0,00	
	Хлеб ржаной	30,00	2,10	0,30	13,80	69,00	8,70	14,10	45,00	1,17	0,00	0,00	0,05	0,00	
	Йогурт 2,5% м.ж.д.	100,00	3,40	2,50	5,50	58,10	108,00	16,00	94,00	0,10	22,00	0,00	0,24	0,70	
	Итого	640,00	25,01	23,13	97,57	702,94	418,29	69,30	408,19	4,47	141,38	1,38	0,44	0,95	
		Четверг													
		Завтрак													
385	Рис отварной	180,00	4,52	6,52	46,62	263,16	8,64	31,86	98,01	0,03	32,40	0,34	0,04	0,00	
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	120,00	11,9	12,4	10,1	199,2	49,4	20,5	148,0	1,9	27,7	0,5	0,1	1,8	
495	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,60	0,10	20,10	84,00	20,10	14,40	19,20	0,69	0,00	0,40	0,01	0,20	
	Хлеб пшеничный	50,00	3,85	0,48	23,96	118,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,00	0,06	0,00	
	Салат из свеклы с яблоками	80,00	0,88	4,96	8,96	84,00	22,08	12,72	23,36	1,26	0,00	2,88	0,02	4,64	
	Итого	630,00	21,73	24,42	109,72	748,36	110,26	86,50	321,03	4,39	60,12	4,10	0,19	6,64	
		Пятница													
		Завтрак													
220	Каша ячневая вязкая	180,00	6,79	6,25	30,06	203,76	153,20	33,50	224,35	0,84	36,90	0,65	0,11	1,30	
371	Кнели из птицы с рисом	80,00	13,48	15,43	5,37	213,72	20,45	17,78	88,23	1,17	67,54	0,45	0,05	0,68	
457	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	50,00	3,85	0,48	23,96	118,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,00	0,00	0,06	0,00	
	Хлеб ржаной	30,00	2,10	0,30	13,80	69,00	8,70	14,10	45,00	1,17	0,00	0,00	0,05	0,00	
	Масло сливочное 72,5% м.ж.д.	10,00	0,08	7,25	0,13	66,09	2,11	0,00	2,61	0,02	27,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого	550,00	26,50	29,81	82,62	708,57	199,56	76,58	400,39	4,57	131,44	1,10	0,27	1,98	
		ИТОГО за 10 дней													
		265,05	219,32	963,35	6927,15	2293,01	931,51	3903,66	52,05	1038,49	17,42	3,43	151,37		
		СРЕДНЯЯ за 10 дней													
		26,51	21,93	96,34	692,72	229,30	93,15	390,37	5,21	103,85	1,74	0,34	15,14		