

1-4 классы

Утверждаю

Короткова Л.В.



Меню на 10 дней « МБОУ Тарутинская СОШ имени Завершинского В.И.»

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса по рции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В-1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 неделя завтрак														
Понедельник														
204	Макаронные изделия с тертым сыром	200	9,02	8,7	35,315	274	0,084	0	0,01	-	28,73	10,11	54,65	1,05
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	6,4	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	6,3	107,22	0,07	0	0	0	10,0	7,0	32,50	0,55
41	Масло сливочное	10	0,06	8,20	0,1	75,00	1,0	0	59,00	0,00	1	0,00	2	0,00
	яблоко	120	0,3	0,2	13,70	64,20	0,1	12	6,0	0,3	19,20	0,0	2,7	10,80
	итого	580	12,49	18,17	80,17	614,62	1,264	18,40	68,61	0,48	59,42	47,31	91,85	12,44
Вторник														
215	Омлет натуральный	150	3,5	5,2	2,6	334,40	0,06	0,2	0,2	0,0	47,30	7,99	105,02	1,17

10	Зеленый горошек отварной консервированный	50	2,2	2,2	2,1	34,50	13,50	0,4	0,01	1,0	10,00	10,60	31,00	0,4
951	Кофейный напиток	200	1,4	2,00	22,40	116,00	0,02	0	0	0	34,00	0	0	0
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,10	1,05	35,10	0,13	0,0	0,0	0,34
41	Масло сливочное	10	0,00	8,2	0,1	75,00	1,00	0,00	59,00	0,00	1,0	0,00	2,0	0,00
	апельсины	120	1,1	0,2	9,7	51,60	0,1	63,80	13,2	0,2	217,20	0	12	0,1
						среда								
245	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	9,13	2,54	63,00	0,04	0,77	3,00	0	10,3	67,40	8,00	0,43
694	Картофельное пюре	150	3,06	1,2	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0	36,98	27,75	86,60	1,01
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,4	0,18	0,01	0,01	0,01	1,08	0,00	0,04
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,10	1,05	35,10	0,13	0,0	0,0	0,34
41	Масло сливочное	10	0,06	8,20	0,1	75,00	1,0	0	59,00	0,00	1	0,00	2	0,00
	Помидоры свежие в нарезке	50	1,0	0,04	2,3	21	0,015	0	1,0	0,05	5	11,50	7	0,3
						четверг								
70	Огурцы свежие или соленые в нарезке	50	1,0	0,04	2,3	21	0,015	0	1,0	0,05	5	11,50	7	0,3
438	Плов с мясом	200	25,94	22,07	35,96	446	2,4	1,7	1,1	1,2	41,6	285,90	72,7	3,7
382	Какао с молоком	200	3,52	1,72	25,49	145,20	0,04	1,3	0,01	0,0	127,0	14,00	90,00	0,56
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,10	1,05	35,10	0,13	0,0	0,0	0,34
42	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,0	132,0	5,25	75,00	0,15
						пятница								

16	Каша «Дружба» молочная	200	6,32	8,96	12,56	250,10	0,12	0,16	0,16	2,2	8,3	257,3	86,7	2,75
17	Чай с лимоном	200/10	0,2	0,04	10,20	41	0	3,2	0	0	3,1	8,22	3,64	0,08
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,10	1,05	35,10	0,13	0,0	0,0	0,34
41	Масло сливочное	10	0,06	8,20	0,1	75,00	1,0	0	59,00	0,00	1	0,00	2	0,00
	Яблоко свежие	120	0,3	0,2	13,70	62,40	0,1	12	6,0	0,3	19,20	0,0	2,7	10,80
						понедельник								
268	Биточки (мясо)	80	8,97	7,21	8,21	135,21	0,063	3,1	0,05	0,09	14,30	171,20	24,60	2,34
165	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,75	4,06	38,60	243,80			1,2	2,6	14,7	1,4	22,2	1,2
868	Компот из с/ф	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04
41	Масло сливочная	10	0,06	8,20	0,01	75,00	1,0	0	59,00	0,00	1	0,00	2	0,00
	апельсины	120	1,1	0,2	9,7	51,60	0,1	63,8	13,20	0,2	217,20	0	12	0,1
						вторник								
237	Запеканка из творога со сгущенным молоко	150/40	11,8	8,76	29,20	389,60	0,09	0,74	0,33		226,40	344,91	48,92	0,84
382	Какао с молоком	200	3,52	1,72	25,49	145,20	0,04	1,3	0,01	0,00	122,00	14,00	90,0	0,56
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04
41	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,01	75,00	1,00	0	59,00	0,00	1	0,00	2	0,00
	Груши свежие	120	0,5	0,4	12,40	56,40	0,1	5,0	8,2	0,1	10,8	142,80	8,4	0,2
						среда								

137	Рагу из овощей с мясом птицы	200	6,02	7,77	27,00	137,22	0,01	18,86	0,02	0,01	7	13	10	0,2
943	Чай	200	0,2	0,00	14,00	70,33	0,00	0,3	0,00	5,29	0,26	3,64	5,0	0,2
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04
42	сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,0	132,00	5,25	75,00	0,15
	яблоко	120	0,3	0,2	13,7	62,40	0,1	12	6,0	0,3	19,20	0,0	2,7	10,80
						четверг								
688	Макароны отварные	150	4,79	4,59	30,62	211,70	0,06	0	21,0	0	12	36,85	13,79	0,8
301	Курица порционная с соусом	50/15	18,11	11,11	0,06	237,24	0,53	0,97	0,08	0,46	16,45	166,8	19,4	16,1
395	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0	0	0	34,00	0	0	0
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04
41	Масло сливочное	10	0,06	8,20	0,10	75,00	1,00	0	59,00	0,00	1	0,00	2,0	0,00
	йогурт	0,1												
						пятница								
168	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	5,3	7,12	33,11	217,61	0,06	1,36	41,40	0,02	139,59	20,92	145,80	0,51
943	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,04	10,20	41	0	3,2	0	0	3,1	8,22	3,64	0,08
42	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,0	132,00	5,25	75,00	0,15
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	6,3	107,22	6,40	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0,04
	Груша свежая	120	0,5	0,4	12,40	56,40	0,1	5,0	8,2	0,1	10,8	142,80	8,4	1,1