

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Малиновская основная общеобразовательная школа»**

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о.директора школы _____

А.В. ШВЕНК

« _____ » 20 ____ г.

Меню питания детей

№ рецепт уры	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры г	Угле- воды г	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день														
Обед														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,3	0,1	14,6	65,0	0,04	3,8	15,3	0,3	21,4	42,3	29,2	0,6
202	Макароны отварные	200	3,6	0,4	24,4	116,0	0	0	0,02	0,6	67,0	46,0	9,0	0,7
243	Бифштекс	60	4,7	11,7	0,5	126,0	0,2	0	13,0	0,1	12,0	121,0	13,0	0,8
331	Соус томатный	100	3,3	2,7	9,1	73,6	0,01	1,7	13,0	0,3	13,0	27,0	5,0	0,7
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,0	0	0	0	0	6,0	4,0	3,0	0,4
	Хлеб	30	4,1	0,6	21,0	105,8	0,02	0	0,03	2,3	224	194,0	57,0	4,5
	Итого за первый день		15,7	17,7	99,6	620,8	0,26	40,8	28,63	5,1	555,1	579,3	183,1	10,0
2 день														
Обед														
	Салат из свежих огурцов	100	1,4	4,6	10,3	88,0	0	25,5	0,7	0,3	28,2	18,9	10,5	0,6
119	Суп с горохом и мясом	250	7,1	5,4	23,2	169,8	0,2	15,0	1,75	4,6	170	465,0	170,0	11,0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	28,4	115,2	0	0	0	0	8,7	0	1,9	0
	Хлеб	30	4,1	0,6	21,0	105,8	0,02	0	0,03	2,3	224	194,0	57,0	4,5
	Итого за второй день		25,3	17,7	85,8	603,3	0,2	35,25	2,64	11,0	444,2	741,9	285,5	13,0
3 день														

Обед														
	Салат из свежих помидор	100	1,3	0,1	14,6	65,0	0,04	3,8	15,3	0,3	21,4	42,3	17,2	1,3
202	Макароны отварные	200	3,6	0,4	24,4	116,0	0	0	0,02	0,6	67,0	46,0	19,0	1,5
268	Котлета куриная из полуфабрикат	80	7,8	7,4	11,1	142,0	0,01	0,2	0,02	3,1	35,0	93,0	3,0	0,4
331	Соус томатный	100	3,3	2,7	9,1	73,6	0,01	1,7	13,0	0,3	13,0	27,0	57,0	4,5
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,0	0	0	0	0	6,0	4,0		
	Хлеб	30	4,1	0,6	21,0	105,8	0,02	0	0,03	2,3	224	194,0		
	Итого за третий день		24,9	18,3	97,3	654,6	0,14	14,9	1,57	5,9	290,1	470,1	347,4	25,0
4 день														
Обед														
50	Салат из свеклы вареной с чесноком	100	2,0	6,0	15,2	123,0	0,08	8,2	0,8	1,8	23,4	87,1	29,2	0,6
87	Курица тушеная с овощами	200	17,1	7,8	21,0	223,0	0,02	2,4	0,01	1,5	11,0	109,0	9,0	0,7
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,0	0	0	0	0	6,0	4,0	17,0	1,1
	Хлеб	30	4,1	0,6	21,0	105,8	0,02	0	0,03	2,3	224	194,0	5,0	0,7
	Итого за четвертый день		28,0	22,3	119,7	790,5	0,35	17,45	3,47	13,6	520,0	1000,2	3,0	0,4
5 день														
Обед														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,3	0,1	14,6	65,0	0,04	3,8	15,3	0,3	21,4	42,3	29,2	0,6
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,5	6,3	40,8	249,9	0,09	0	0,02	2,9	50,0	207,0	68,0	5,5
230	Рыба жареная	80	7,8	7,4	11,1	142,0	0,01	0,2	0,02	3,1	35,0	93,0	17,0	1,1
331	Соус томатный	100	3,3	2,7	9,1	73,6	0,01	1,7	13,0	0,3	13,0	27,0	5,0	0,7
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,0	0	0	0	0	6,0	4,0	3,0	0,4
	Хлеб	30	4,1	0,6	21,0	105,8	0,02	0	0,03	2,3	224	194,0	57,0	4,5
	Итого за пятый день		25,1	33,5	173,2	658,8	0,28	4,6	16,76	7,6	440,4	815,3	256,2	12,1
6 день														
Обед														
	Салат из свежих огурцов	100	1,4	4,6	10,3	88,0	0	25,5	0,7	0,3	28,2	18,9	10,5	0,6

111	Суп с макаронными изделиями и мясом	250	2,5	2,7	21,7	121,3	0,1	0,3	0,1	4,6	130	312,0	121,0	5,1
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,0	0	0	0	0	6,0	4,0	3,0	0,4
	Хлеб	30	4,1	0,6	21,0	105,8	0,02	0	0,03	2,3	224	194,0	57,0	4,5
	Итого за шестой день		23,0	26,9	92,1	702,1	0,15	27,3	1,63	16,3	419,2	765,9	298,5	13,2
7 день														
Обед														
50	Салат из свеклы вареной с чесноком	100	2,0	6,0	15,2	123,0	0,08	8,2	0,8	1,8	23,4	87,1	17,2	1,3
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,5	6,3	40,8	249,9	0,09	0	0,02	2,9	50,0	207,0	68,0	5,5
293	Куриная голень жареная	80	13,8	9,1	0,2	138,0	0,11	0	0,9	0,8	10,9	222,1	24,5	0,96
331	Соус томатный	100	3,3	2,7	9,1	73,6	0,01	1,7	13,0	0,3	13,0	27,0	5,0	0,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	28,4	115,2	0	0	0	0	8,7	0	1,9	0
	Хлеб	30	4,1	0,6	21,0	105,8	0,02	0	0,03	2,3	224	194,0	57,0	4,5
	Итого за седьмой день		24,9	17,6	93,3	630,8	0,16	39,25	2,88	6,2	567,6	675,3	197,8	12,76
8 день														
Обед														
	Салат из свежих помидор	100	1,3	0,1	14,6	65,0	0,04	3,8	15,3	0,3	21,4	42,3	29,2	0,6
202	Макаронные отварные	200	3,6	0,4	24,4	116,0	0	0	0,02	0,6	67,0	46,0	9,0	0,7
243	Бифштекс	60	4,7	11,7	0,5	126,0	0,2	0	13,0	0,1	12,0	121,0	13,0	0,8
331	Соус томатный	100	3,3	2,7	9,1	73,6	0,01	1,7	13,0	0,3	13,0	27,0	5,0	0,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	28,4	115,2	0	0	0	0	8,7	0	1,9	0
	Хлеб	30	4,1	0,6	21,0	105,8	0,02	0	0,03	2,3	224	194,0	57,0	4,5
	Итого за восьмой день		30,4	19,8	95,4	681,6	0,32	25,6	2,59	10,2	434,4	859,1	266,2	18,7
9 день														
Обед														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,3	0,1	14,6	65,0	0,04	3,8	15,3	0,3	21,4	42,3	29,2	0,6

265	Плов	250	14,9	19,0	24,1	327,0	0,03	1,5	0,8	9,1	31,0	237,0	107,0	2,7
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,0	0	0	0	0	6,0	4,0	3,0	0,4
	Хлеб	30	4,1	0,6	21,0	105,8	0,02	0	0,03	2,3	224	194,0	57,0	4,5
	Итого за девятый день		22,1	18,3	114,2	710,3	0,18	8,3	16,1	8,9	359,4	620,3	186,2	12,6
10 день														
Обед														
50	Салат из свеклы вареной с чесом	100	2,0	6,0	15,2	123,0	0,08	8,2	0,8	1,8	23,4	87,1	17,2	1,3
128	Пюре картофельное	200	2,1	3,4	14,5	97,0	0,04	6,4	0,02	1,2	45,0	96,0	33,0	1,2
139	Капуста тушеная с мясом	250	1,7	3,6	8,9	75,0	0,03	22,0	1,77	0,8	95,0	71,0	32,0	2,1
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60,0	0	0	0	0	6,0	4,0	3,0	0,4
	Хлеб	30	4,1	0,6	21,0	105,8	0,02	0	0,03	2,3	224	194,0	57,0	4,5
	Итого за десятый день		18,1	32,6	165,1	590,0	0,19	54,2	3,92	8,4	534,9	660,9	234,4	13,2