

Утверждаю
С.М. Волчок



Примерное 14-дневное меню для обучающихся 1-4 классов (7-11 лет)
МБОУ «Шокинская школа»

Наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)		Энерг. ценнос.	Витамины, мг			Э-ва, мг				
		Белки	Жиры		Углев.	В1	С	А	Р	Fe		
День первый												
Салат из свёклы с соевым отруцм	80	1,38	6,86	8,0	0,26	1,52		36,0	43,2	23,6	1,0	
Капуста тушеная	150	2,57	3,15	5,90	0,06	9,78	141,0	2,35	51,25	49,00	22,13	0,83
Сосиска отварная	50	9,78	7,91	9,90	0	1,04		1,27	45,97	1,13	51,0	
Чай с сахаром	200	0,02	0,05	26,45	0			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
Хлеб ржаной	40	0,07	0,6	12,00	0	0,03			11,1	1,4		0,28
Вафля	40	2,24	0,88	19,76	0			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:	560	16	19,0	82,0	661,00							
День второй												
Салат из капусты с зеленым горошком и раст.маслом	60	0,65	5,4	9,17	20,4							
Картофель тушеный с мясом курицы	250	10,3	4,21	15,18	123,34	3,75	0,08		14,57	18,45	26,4	0,65
Печенье	130	3,83	5,12	31,29	213	1,01	48		45,82	35,48	4,55	4,55
Йогурт	200	2,24	2,55	11,00	60	0,03			45,1	47,5	199,3	2,19
Хлеб ржаной	40	0,07	0,6	12,00	60	0,04			11,1	1,4		0,28
ИТОГО:	680	17,0	17,0	79	477	0,03			9,20	42,40	10,00	1,24
День третий												
Салат из свеклы с яйцом и раст.маслом	70	1,41	5,08	9,02	34,40	15,16	27,61	0,5	0,03	32,45	0,00	
Макароны отварные	150	1,7	5,02	6,00	71,00	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23
Котлета, соус	75	14,00	8,24	28,64	311,4			0,2	24,1			1,52
Чай	200	0	0	9,8	40	0,02	0,60	0,82	32,32	21,90	17,56	0,48

Печенье	40	1,24	0,48	8,26	51,96	0,04				0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Хлеб ржаной	40	0,07	0,6	12,00	60,0	0,04				0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:	755	19	19	83,74	587,00									
День четвертый														
Салат «Студенческий» с раст.маслом	100	7,63	3,65	1,43	20,18	0,02	5,7	0,0			13,11	7,98	24,01	0,34
Рис отварной	150	3,37	8,98	15,69	94,00	0,09	6,08			1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
Рыба в соусе	75	3,07	4,95	18,85	91,25	0,14	18,16			0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
Сок фруктовой	200	1,2	0	0	112	0,05	3,73	5,82		2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
Сухари	40	0,66	0,9	32,01	135,65	0,02	0,73			0,82	32,48	21,90	17,46	0,7
Хлеб ржаной	40	0,07	0,6	12,00	60,0	0,04				0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:	605	16	19,08	83,78	513,08									
День пятый														
Винегрет овощной с раст.маслом	100	0,65	0,11	10,17	40,4	0,03	3,75	0,08			14,57	18,45	26,4	0,65
Гречка отварная	150	8,12	5,30	12,38	93,60	0,14	9,81	0,21		2,42	30,10	33,40	85,80	1,16
Сосиска отварная	50	3,60	12,07	21,03	93,75	0,21				0,61	14,82	203,93	135,8	4,56
Кофейный напиток	200	0	0	6,09	101,23	0,10	1,04	91,40		2,90	55,54	97,54	20,80	1,42
Батон с маслом сливочным	45	0,66	0,09	12,01	92,8	0,02	0,73			0,82	32,48	21,90	17,46	0,7
Хлеб ржаной	40	0,07	0,6	12,0	60,00	0,04				0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:	765	16,26	18,17	83	575,30									
День шестой														
Салат из моркови с изюмом	100	0,85	3,05	4,41	52,44	0,02	19,47	0,0			22,42	9,1	16,57	0,31
Картофельное пюре	150	1,98	2,74	12,58	90,75	23,05	25,00	62,55		0,89	0,10	8,25	0,00	
Печень тушенная в соусе	75	12,44	11,24	18,23	168,45	0,06				0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
Чай с сахаром	200	0	0	12,56	103,00	35,00	25,70	133,1		1,20	0,08	0,12	23,0	0

Батон	40	0,07	0,03	15,00	60	0,04	0,03				11,1	1,4		0,28
Хлеб ржаной	40	0,07	0,6	12,0	60,00	0,04		0,36			9,20	42,40	10,00	1,24
Сыр	20	1,48	0	9,0	33,52	0,04		0,52			9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:	805	16,89	17,66	83,78	568,16									
День седьмой														
Салат из моркови с яблоком и сахарным сиропом	100	0,99	0	5,8	43									
Рагу из овощей с мясом курицы	200	13,71	17,3	35,69	84,75	0,06	15,78	2,35	0,41	0,02	35,15	33,9	78	0,6
Сок фруктовый	200	2,37	5,17	7,81	170	0,06				48	45,1	47,5	199,3	2,19
Сухари	40	0,07	0,03	15,00	60	0,04					11,1	1,4		0,28
Хлеб ржаной	40	0,07	0,6	12,0	60,00	0,04		0,36			9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:	780	18,37	23,1	83,78	511,27									
День восьмой														
Салат «Осенний» (свёкла, сол.огурцы, фасоль, яйцо) с растит.маслом	100	3,65	0,11	10,17	40,4									
Плов из риса и филе курицы	200	2,46	5,95	20,44	173,2	0,06	9,22	0,28	0,05	0,05	46,55	75,4	31,9	1,5
Оладьи манные	100	3,07	4,6	12,4	87,25	0,14	18,16	0,18			36,98	86,60	27,75	1,01
Йогурт	200	5,10	2,60	0,30	47,00	22,00	4,80	1,00	76,8		0,03	0,00	0,10	
Хлеб ржаной	40	0,07	0,6	12,0	60,00	0,04		0,36			9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:	820	17,51	19,26	74,63	501,37									
День девятый														
Салат из свежей капусты с растит.маслом	100	0,85	3,05	4,41	52,44	0,02	19,47	0,0			22,42	9,1	16,57	0,31
Гречка отварная	150/20	6,69	8,88	18,8	169,34	0,05	11,17				45,82	35,48	4,55	4,55
Гуляш из филе курицы	120	9,60	6,09	30,80	133,75	0,21		0,61			14,82	203,93	135,8	4,56
Чай с сахаром	200	0	0	16,96	79,20	19,20	16,0	1,27,	20		0,03	0,00	0,00	
Батон с маслом сливочным							0	44						

Рыба филе в соусе	75	9,0	4,11	0,27	75	2,5	54,6	0,56	3,18	2,11	3,65	0,33	0,23
Компот из свежих фруктов	200	0	0	19	75	0	1,2	0	0	0	0	0,03	0,03
Батон	40	0,07	0,03	15,00	60	0,04	0,03			11,1	1,4		0,28
Хлеб ржаной	40	0,07	0,6	12,0	60,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:	805	17,4	18,75	82,99	587								
День тринадцатый													
Салат из моркови с изюмом	100	1,4	3,6	5,0	94,98	0,097	1,24	12,20	34,6	11,3	32,1	22,64	11,3
Макароны с сыром	150	3,74	3,3	36,1	27,0	0,05	4,11	23,11	23,11	23,3	21,21	11,7	3,3
Какао	200	0	0	9,98	84	0,02	0,13	0,23	3,21	4,17	4,4	0,05	4,1
Батон с колбасой	20	0,1	2,5	6,0	117	0,12	2,34	3,43	2,2			3,02	2,2
Хлеб ржаной	40	0,07	0,6	12,0	60,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:	785	17,17	19,75	77,27	557,25								
День четырнадцатый													
Салат из свеклы с зеленым горошком	150	1,20	1,60	4,88	53,70	30,64	41,28	70,00	1,22	0,05	5,12	0,00	
Гречка отварная	150	3,37	2,98	15,69	94,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
Филе куриное в соусе	75	10,9	8,63	20,6	82,1	0	0,2	53,2	98,4	3,6	14,9	11,7	17,6
Сок фруктовый	200	3,34	3,6	0,7	169	0,072			9,71	16,48	33,2		1,65
Печенье	40	0,07	0,03	15,00	60	0,04	0,03			11,1	1,4		0,28
Хлеб ржаной	40	0,07	0,6	12,0	60,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:	655	18,95	17,41	68,87	518,80								

Основание для составления меню:

-СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации №45 от 23 июля 2008г.);