



Меню завтраков и обедов в МКОУ Залипьевская ООШ

Возрастная категория: 6-10 лет (приезжие)

День первый

Завтрак

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины			Минералы			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	С _а	Р	М _г	Fe
1	Каша рисовая на молоке	200	6,18	8,37	32,34	232,48	0,07	0,6	0	30	109,6	17,8	0,87
2	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	0,14	22	74	21,6	1,08
3	Масло сливочное порциями	10	0,6	8,2	0,9	74,8	0	0	0,05	2,2	3	0,3	0,02
4	Какао на молоке	200	6,25	6,63	29,8	170	0,02	2,34	0,03	200	125,64	20,28	0,66
5	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48
6	Сыр	10	4,64	5,9	0	72,72	0	0,26	69,38	333	199,8	18,68	0,26
Итого:			25,79	34,02	82,6	705,98	0,17	3,2	69,6	595,2	547,24	84,26	3,37

Обед

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины			Минералы			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	С _а	Р	М _г	Fe
1	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,06	10,8	0	58	240	30	1,3
2	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,25	5,6	36,6	40	146,64	30	1
3	Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	9,6	0	48,0	14	20,0	0,4
4	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48
5	Хлеб ржаной	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00
6	Сосиска отварная	60	16,2	19,4	3,2	260	0,12	0,8	14,8 8	38	329,2	26	0,8
Итого:			28,43	33,0 4	76,63	724,24	0,57	33,8	51,4 8	226	801,04	152,1	10,48
ИТОГО НА ЗАВТРАК И ОБЕД			54,22	67,0 6	159,2 3	1430,22	0,74	37	121, 08	821,2	1348,28	236,3 6	13,85

День второй

Завтрак

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины			Минералы			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	С _а	Р	М _г	Fe
1	Колбаса отварная	50	6,8	11,4	0	130	0,04	0	0	14,5	31,79	2,8	0,85
2	Макаронные отварные	150	5,48	4,98	34,88	212	0,09	0	90	40,95	0	24,59	0,99
3	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	8,05	8	5,24	0,09
4	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48
Итого:			16,48	16,9 5	77,48	537,18	0,22	62,9	90	71,5	74,99	38,23	2,41

Обед

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины			Минералы			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	С _а	Р	М _г	Fe
1	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,31	16,3	25,7 4	1,0	1,8	0	0
2	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,25	5,6	36,6	40	146,64	30	1
3	Рыба жареная	40	16,2	19,4	3,2	260	0,12	0,8	14,8 8	38	329,2	26	0,8
4	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	26	106	0	28	0,7	12	16,8	4	0,2

5	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48
6	Фрукты	200	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	34	23	13	0,3
7	Хлеб ржаной	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00
	Итого:		33,35	29,43	119,41	880,25	0,69	105,1	41,32	126	590,2	111,1	10,38
	ИТОГО НА ЗАВТРАК И ОБЕД		49,83	46,38	196,48	1417,43	0,91	108	131,32	197,5	665,19	149,33	12,79

День третий
Завтрак

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины			Минералы			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	С _а	Р	М _г	Fe
1	Гречка отварная	150	16.8	18.23	33.16	408	0.42	0	0.05	63.91	240.2	45.60	2.97
2	Сарделька	60	6.62	16.04	1.57	179.72	0.07	0	0	24.5	111.3	14	1.3
3	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.02	9.6	0	48.0	14	20.0	0.4
4	Хлеб пшеничный	50	2.2	0.9	15.4	75	0.04	0	0	7	22	5	0.4
	Итого:		31,22	41,55	58,31	774,96	0,61	1,2	40,05	332,81	553,5	94,6	4,87

Обед

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины			Минералы			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	С _а	Р	М _г	Fe
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.83	2.86	21.76	75.95	0.03	23.8	24.74	34	50.24	38.6	1.6
2	Птица отварная	120	14.79	17.24	8.81	173	0.04	2.2	39.9	66.37	155.99	19	1.16
3	Капуста тушеная	150	3.93	4.84	18.31	130.74	0.07	25.5	0.32	87	65.84	30	1.2
4	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48
5	Кисель	200	1.4	0	26.6	110	0.08	80	0.1	36	0	26	0.6
7	Хлеб ржаной	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00
8	Фрукты	200	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	Итого:		29,03	25,76	117,21	651,37	0,27	61,6	64,96	275,77	345,46	160,7	11,54
	ИТОГО НА ЗАВТРАК И ОБЕД		60,25	67,31	175,52	1426,33	0,88	62,8	105,01	60,858	898,96	255,3	16,41

День четвертый
Завтрак

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины			Минералы			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	С _а	Р	М _г	Fe
1	Плов из птицы	200	18.3	17.45	32.5	353	0.09	2.95	0.71	25.85	212	14	3.08
2	Компот из сухофруктов	200	0.2	0	26	106	0	28	0.7	12	16.8	4	0.2
3	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48
4	Хлеб ржаной	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00
5	Фрукты	200	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	34	23	13	0,3
	Итого:		22,94	18,07	90,13	599,68	0,17	30,95	1,41	45,85	270	50,1	9,76

Обед

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины			Минералы			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	С _а	Р	М _г	Fe
1	Рассольник	250	5.03	11.3	32.38	149.6	0.13	15.3	1.12	26.7	102.9	25.5	1.1
2	Шницель	70	10.68	11.7	5.74	176.75	0.08	0.1	0	30.8	129	18.2	1.5

				2									
3	Соус томатный	30	0,18	1,2	1,29	17,1	0,00 3	0,19	0	1,53	2,88	0	0
4	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,25	5,6	36,6	40	146,64	30	1
5	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48
6	Сок	200	0,2	0	26	106	0	28	0,7	12	16,8	4	0,2
7	Хлеб ржаной	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00
	Итого:		30,12	33,2 8	108,9 3	721,08	0,58 3	45,79	37,7 2	185,0 3	451,62	156,3	11,53
	ИТОГО НА ЗАВТРАК И ОБЕД		59,68	59,5 9	204,7 4	1455,96	0,80 3	50,08	97,6 9	690,0 6	1076,31	236,11	15,34

День пятый
Завтрак

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины			Минералы			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	Пудинг из творога	140	16,63	12,5 4	39,29	335	0,1	1	50	348	458,33	52,6	1,5
2	Молоко сгущенное	20	2,83	2	22,02	117,7	0,03	0,39	9,97	126,4 8	91,37	13,57	0,08
3	Колбаса отварная	30	6,8	11,4	0	130	0,04	0	0	14,5	31,79	2,8	0,85
4	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	8,05	8	5,24	0,9
5	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48
	Итого:		29,56	26,3 1	95,81	734,88	0,22	4,29	59,9 7	505,0 3	624,69	79,81	3,81

Обед

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины			Минералы			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,06	10,8	0	58	240	30	1,3
2	Рис отварной	150	3,3	4,3	33,3	189	0,03	0	20	4,3	55,4	23,3	0,5
3	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	70/30	12,63	13,54	9,16	208,6	0,08	0	25	23,84	185,53	28,13	3,1
4	Кисель	200	1,4	0	26,6	110	0,08	80	0,1	36	0	26	0,6
5	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,4
6	Фрукты	200	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	34	23	13	0,3
7	Хлеб ржаной	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00
	Итого:		31,41	31,3	140,78	948,19	0,79	150,8	25,15	218,04	729,93	207,83	18,2
	ИТОГО НА ЗАВТРАК И ОБЕД		54,35	49,37	230,91	1547,87	0,96	181,75	25,56	263,89	999,93	257,93	28,6 5

День шестой
Завтрак

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины			Минералы			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,25	5,6	36,6	40	146,64	30	1
2	Рыба запеченная	40	16,2	19,4	3,2	260	0,12	0,8	14,88	38	329,2	26	0,8
3	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48
4	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	8,05	8	5,24	0,9
6	Хлеб ржаной	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00
	Итого:		27,35	62,65	95,82	816,81	0,52	16,3	87,48	137,36	581,7	111,3 3	9,95

Обед

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины			Минералы			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	С _а	Р	М _g	Fe
1	Рассольник	250	5.03	11.3	32.38	149.6	0.13	15.3	1.12	26.7	102.9	25.5	1.1
2	Тефтели из говядины	70	10.44	15.47	10.76	223.6	0.07	0	20	19.07	169.6	22.5	2.56
3	Рагу из овощей	150	3.93	4.84	20.17	179.23	0.08	12	0	57	117	21.3	1.2
4	Компот из сухофруктов	200	0.2	0	26	106	0	28	0.7	12	16.8	4	0.2
5	Хлеб пшеничный	25	3.04	0.32	19.28	93.18	0.05	0	0	8	35.2	5.6	0.48
6	Йогурт	100	5.6	6.38	8.18	112.24	0.08	1.2	40	237.4	180	30	0.2
7	Хлеб ржаной	25	1.40	0.30	12.35	47.50	0.03	0.00	0.00	0.00	6.00	26.50	6.00
	Итого:		29,64	38,61	129,12	911,35	0,44	56,5	61,82	360,17	627,5	135,4	11,74
	ИТОГО НА ЗАВТРАК И ОБЕД		56,99	101,26	224,94	1728,16	0,96	72,8	149,3	497,53	1209,2	246,73	21,69

День седьмой
Завтрак

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины			Минералы			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	С _а	Р	М _g	Fe
1	Макароны отварные	150	5.48	4.98	34.88	212	0.09	0	90	40.95	0	24.59	0.99
2	Птица отварная	120	14.79	17.24	8.81	173	0.04	2.2	39.9	66.37	155.99	19	1.16
3	Компот из сухофруктов	200	0.2	0	26	106	0	28	0.7	12	16.8	4	0.2
4	Хлеб пшеничный	50	3.04	0.32	19.28	93.18	0.05	0	0	8	35.2	5.6	0.48
	Итого:		28,91	28,92	71,15	590,42	0,26	3,4	169,9	352,72	371,19	79,19	2,83

Обед

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины			Минералы			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	С _а	Р	М _g	Fe
1	Свекольник	250	1.93	6.34	10.05	104.16	0.09	50	30	50	54	18	1
2	Биточек	70	10.68	11.72	5.74	176.75	0.08	0.1	0	30.8	129	18.2	1.5
3	Картофельное пюре	150	3.19	6.06	23.29	160.45	0.18	5.6	4.8	40	100.8	30	1
4	Соус томатный	30	0.18	1.2	1.29	17.1	0.003	0.19	0	1.53	2.88	0	0
5	Сок	200	2	0.2	5.8	36	0.02	9.6	0	48.0	14	20.0	0.4
6	Хлеб пшеничный	25	3.04	0.32	19.28	93.18	0.05	0	0	8	35.2	5.6	0.48
7	Хлеб ржаной	25	1.40	0.30	12.35	47.50	0.03	0.00	0.00	0.00	6.00	26.50	6.00
	Итого:		27,02	26,34	86,6	675,64	0,473	80,49	34,8	208,33	356,88	148,8	11,4
	ИТОГО НА ЗАВТРАК И ОБЕД		55,91	55,26	157,75	1266,06	0,733	83,89	204,7	561,05	728,07	227,99	14,20

День восьмой
Завтрак

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины			Минералы			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	С _а	Р	М _g	Fe
1	Рагу из птицы	180	17.57	22.38	20.8	352.65	0.25	30.91	34	37.24	293.37	55.93	2.78
2	кисель	200	0	0	23.94	92	0	20	0	2.4	18	0	0.06
3	Хлеб пшеничный	25	3.04	0.32	19.28	93.18	0.05	0	0	8	35.2	5.6	0.48
4	Хлеб ржаной	25	1.40	0.30	12.35	47.50	0.03	0.00	0.00	0.00	6.00	26.50	6.00
5	Йогурт	100	5.6	6.38	8.18	112.24	0.08	1.2	40	237.4	180	30	0.2

	<i>Итого:</i>		22,71	23,1	78,27	601,33	0,37	57,91	34	8,64	382,57	102,03	9,82
--	---------------	--	-------	------	-------	--------	------	-------	----	------	--------	--------	------

Обед

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины			Минералы			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	С _а	Р	М _г	Fe
1	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,31	16,3	25,74	1,0	1,8	0	0
2	Рис отварной	150	3,3	4,3	33,3	189	0,03	0	20	4,3	55,4	23,3	0,5
3	Сосиска отварная	60	16,2	19,4	3,2	260	0,12	0,8	14,88	38	329,2	26	0,8
4	Чай с сахаром	200	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	8,05	8	5,24	0,9
5	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48
6	Фрукты	200	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	-	34	23	13	0,3
7	Хлеб ржаной	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00
	<i>Итого:</i>		27,62	29,66	106,35	807,57	0,553	80,19	60,62	94,88	461,48	99,64	8,98
	ИТОГО НА ЗАВТРАК И ОБЕД		50,33	52,76	184,62	1408,9	0,923	138,1	94,62	103,52	844,05	201,67	18,8

День девятый
Завтрак

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины			Минералы			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	С _а	Р	М _г	Fe
1	Каша пшённая	170	7,44	8,07	35,28	243,92	0,07	0,6	0	30	109,6	17,8	0,87
2	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48
3	Кофейный напиток	200	2,807	3,7	25,5	144	0,033	1	0,2	121,5	114,1	14,9	0,51
4	Колбаса отварная	30	6,8	11,4	0	130	0,04	0	0	14,5	31,79	2,8	0,85
	<i>Итого:</i>		23,547	30,41	108,74	834,78	0,263	61,6	36,2	217,31	340,35	58,09	3,28

Обед

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины			Минералы			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	С _а	Р	М _г	Fe
1	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,07	27,5	0	39,3	88,92	29,2	0,9
2	Котлета	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0,1	0	30,8	129	18,2	1,5
3	Макароны отварные	150	5,48	4,98	34,88	212	0,09	0	90	40,95	0	24,59	0,99
4	Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	9,6	0	48,0	14	20,0	0,4
5	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48
6	Хлеб ржаной	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00
	<i>Итого:</i>		25,43	23,58	98,74	723,67	0,38	97,2	90	201,05	299,12	137,09	10,57
	ИТОГО НА ЗАВТРАК И ОБЕД		48,977	53,99	207,48	1558,45	0,643	158,8	126,2	235,05	322,12	195,18	23,61

День десятый
Завтрак

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины			Минералы			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	С _а	Р	М _г	Fe
1	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	18,31	130,74	0,07	25,5	0,32	87	65,84	30	1,2
2	Тефтели из говядины	70	10,44	15,47	10,76	223,6	0,07	0	20	19,07	169,6	22,5	2,56
3	Сок	200	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	8,05	8	5,24	0,9
4	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48

5	Хлеб ржаной	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00
	Итого:		20,33	26,15	67,01	572,94	0,25	28,4	0,46	149,55	300,34	97,7	10,06

Обед

№	Наименование блюда	Вес	Пит. в-ва			Ккал	Витамины			Минералы			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	С _a	Р	М _g	Fe
1	Суп -уха	250	5.88	4.86	2.16	102	0,07	11,1	0	11,25	40,41	16,91	0,60
2	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,25	5,6	36,6	40	146,64	30	1
3	Колбаса отварная	50	6,8	11,4	0	130	0,04	0	0	14,5	31,79	2,8	0,85
4	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48
5	Овощи по сезону	30	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5
6	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	30,9	95	0,03	0,8	0	32,4	18,19	21	0,7
7	Йогурт	100	5,6	6,38	8,18	112,24	0,08	1,2	40	237,4	180	30	0,2
8	Хлеб ржаной	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00
	Итого:		27,65	29,42	98,06	756,37	0,59	14,6	76,6	377,55	488,23	146,81	10,33
	ИТОГО НА ЗАВТРАК И ОБЕД		47,98	55,57	165,07	1329,31	0,84	43,3	77,06	527,1	788,57	244,51	20,39