



Меню завтраков и обедов в МКОУ Залипьевская ООШ

Возрастная категория: 6-10 лет, 6-18 лет платники (обед, завтрак)

День первый

Завтрак

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
1	Каша рисовая на молоке	200	11,26	12,97	32,62	295,28	30	17,8	0,87	30
2	масло сливочное порционно	10	0,6	8,2	0,9	74,8	2,2	0,3	0,02	0
3	Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	72,72	300	15	0,33	0
4	Какао на молоке	200	6,25	6,63	29,8	170	111,4	20,28	0,66	0,48
5	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,45	27,37	134,25	7,5	5,25	0,37	0
6	хлеб ржаной	30	2,65	0,37	15,52	78,37	6,87	7,62	0,62	0
	<i>Итого:</i>		27,13	31,57	106,21	825,42	457,97	66,25	2,87	30,48

Обед

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
1	Борщ	250	1,9	6,66	10,81	111,11	58	30	1,3	10,8
2	Рыба запеченная в сметанном соусе	70/60	23,38	13,6	7,6	248	75,56	111,46	1,22	3,8
3	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	40	30	1	5,6
4	Сок	200	2	0,2	5,8	36	48,0	20,0	0,4	9,6
5	Хлеб пшеничный	45	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	0
6	Хлеб ржаной	25	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	0
	<i>Итого:</i>		37,17	27,34	90,39	768,18	243,11	210,76	5,41	29,8
	ИТОГО НА ЗАВТРАК И ОБЕД		58,3	58,91	196,6	1593,6	701,08	277,01	8,28	60,28

День второйЗавтрак

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
1	Макароны отварные	150	5,48	4,98	34,88	212	12	7,5	0,75	0
2	Птица отварная	100	14,79	17,24	8,81	173	32,9	19	1,16	1,4
3	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	2,2	0,3	0,02	0
4	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	0
5	Хлеб ржаной	20	1,77	0,25	10,35	52,25	6,87	7,62	0,62	0
	<i>Итого:</i>		25	22,82	87,51	585,75	61,47	39,67	2,92	1,4

Обед

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
1	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	98,79	29,72	0	2,47	9,5
2	Котлета в соусе	70/30	13,07	9,5	8,39	171,35	34,79	74,27	2,53	0
3	Отварной рис	150	3,3	4,3	33,3	189	4,3	23,3	0,5	0
4	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	26	106	12	4	0,8	5,4
5	Хлеб пшеничный	45	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	0
6	Хлеб ржаной	25	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	0
7	Фрукты	160	0,9	0,2	8,1	43	16	18	4,4	20
	<i>Итого:</i>		26,51	18,71	132,29	820,76	118,36	138,87	12,19	34,9
	ИТОГО НА ЗАВТРАК И ОБЕД		51,51	41,53	219,8	1406,51	179,83	178,54	15,11	36,3

День третийЗавтрак

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
1	Пудинг из творога / молоко сгущенное	140/20	18,21	14,28	50,17	399,20	329	0	1,1	1
2	Чай с сахаром	200	0	0,1	15,2	59	2,2	0,3	0,02	0
3	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	0
4	Йогурт	100	5,6	6,38	8,18	112	122	14	0,1	0,6
5	Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	72,72	300	15	0,33	0
	<i>Итого:</i>		28,83	24,01	91,8	932,42	760,7	34,55	1,92	1,6

Обед

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
1	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	30,16	17,8	1,22	6,99
2	Жаркое из птицы	200	25	19	24,13	364	38,4	53,0	3,35	11,0
3	Кисель	200	1,4	0	26,6	110	0,68	0	0,1	0
4	Хлеб пшеничный	45	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	0
5	Хлеб ржаной	25	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	0
6	Фрукты	160	0,48	0,48	11,56	56,4	15,6	82	1,2	19,6
	<i>Итого:</i>		35,51	26,64	115,23	847,18	396,09	175,67	6,76	37,59
	ИТОГО НА ЗАВТРАК И ОБЕД		64,34	50,65	207,03	1579,6	1156,79	210,22	8,68	39,19

День четвертыйЗавтрак

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
1	Гречка отварная	150	16,8	18,23	33,16	408	18	75,5	2,4	0
2	котлета	70	10,86	12,92	7,03	193,85	34,69	94,2	2,25	0
3	сок	200	2	0,2	5,8	36	10	24	0,4	12
4	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	0
5	Хлеб ржаной	20	1,77	0,25	10,35	52,25	6,87	7,62	0,62	0
6	печенье	30	6,36	125	2	4	9,31	3,99	0	0,27
	<i>Итого:</i>		40,49	156,87	76,59	783,6	86,37	210,56	6,04	12,27

Обед

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
1	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250	2,83	2,86	21,76	75,95	30	17,8	0,87	30
2	Печень по-строгановски в соусе	75/30	27,46	8,59	4,75	226,1	96,31	18,6	3,95	20,1
3	Отварной рис	150	3,3	4,3	33,3	189	4,3	23,3	0,5	0
4	Хлеб пшеничный	45	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	0
5	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	26	106	12	4	0,8	5,4
6	Хлеб ржаной	25	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	0
	<i>Итого:</i>		28,97	16,57	128,7	809,67	164,16	83	7,61	55,5
	ИТОГО НА ЗАВТРАК И ОБЕД		69,46	173,44	205,29	1593,27	250,53	293,56	13,65	67,77

День пятыйЗавтрак

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
1	Курица в томатном соусе	50/50	15,7	9,4	3,3	169	27	0,9	0,9	4,0
2	Отварные макароны	150	5,48	4,98	34,88	212	40,95	24,59	0,99	0
3	Чай с сахаром	200	0	0,1	15,2	259	2,2	0,3	0,02	0
4	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	0
5	Хлеб ржаной	20	1,77	0,25	10,35	52,25	6,87	7,62	0,62	0
	<i>Итого:</i>		25,65	15,03	81,98	781,75	55,57	20,73	2,66	4

Обед

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11	38,38	19,02	0,87	27,33
2	Голубцы ленивые в соусе	70/30	23,38	13,6	7,6	248	0	0	0,54	20,75
3	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	40	30	1	5,6
4	Хлеб пшеничный	45	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	0
5	Кисель	200	1,4	0	26,6	110	0,68	0	0,1	0
6	Хлеб ржаной	25	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	0
7	Йогурт	100	5,6	6,38	8,18	112	122	14	0,1	0,6
8	Огурцы	60	0,42	0,06	1,14	16	34	11	0,5	7
	<i>Итого:</i>		42,59	33,58	120,51	970,18	251,46	63,32	4,6	61,28
	ИТОГО НА, ЗАВТРАК И ОБЕД		68,24	48,61	202,49	1551,93	307,03	84,05	7,26	65,28

День шестой

Завтрак

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
1	Каша пшеничная	200	2,36	3,47	35	181,12	0,1	1	50	348
2	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	22	21,6	1,08	0
3	Кофейный напиток	200	2,807	3,7	25,5	144	2,2	0,3	0,02	0
4	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	0
5	Хлеб ржаной	20	1,77	0,25	10,35	52,25	6,87	7,62	0,62	0
6	Печенье	30	6,36	125	2	4	9,31	3,99	0	0,27
	<i>Итого:</i>		21,077	137,32	91,38	533,67	47,98	39,76	52,09	348,27

Обед

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
1	Борщ	250	1,9	6,66	10,81	111,11	30	17,8	0,87	30
2	Плов	200	18,3	17,45	32,5	353	25,85	0,09	3,08	2,95
3	Хлеб пшеничный	45	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	0
4	Хлеб ржаной	25	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	0
5	Сок	200	2	0,2	5,8	36	48,0	20,0	0,4	9,6
6	Фрукты	160	0,48	0,48	11,56	56,4	15,6	82	1,2	19,6
	<i>Итого:</i>		29,38	25,61	103,56	769,13	141	139,19	7,04	62,15
	ИТОГО НА ЗАВТРАК И ОБЕД		50,457	162,93	194,94	1302,8	188,98	178,95	59,13	410,42

День седьмойЗавтрак

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
1	Рыба запеченная с овощами в сметанном соусе	70/60	23,38	13,6	7,6	248	0,1	1	50	348
2	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,03	0,39	9,97	126,48
3	Чай с сахаром	200	0	0,1	15,2	259	2,2	0,3	0,02	0
4	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	0
5	Хлеб ржаной	20	1,77	0,25	10,35	52,25	6,87	7,62	0,62	0
	<i>Итого:</i>		31,04	20,31	74,69	809,2	16,7	14,56	60,96	474,48

Обед

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
1	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	98,79	30	17,8	0,87	30
2	Фрикадельки в томатном соусе	70/30	10,68	11,72	5,74	176,75	20,8	25,1	2,2	0
3	Макароны отварные	150	5,48	4,98	34,88	212	111,4	20,28	0,66	0,48
4	Хлеб пшеничный	45	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	0
5	Кисель	200	1,4	0	26,6	110	0,68	0	0,1	0
6	Хлеб ржаной	25	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	0
	<i>Итого:</i>		26,6	21,41	123,72	810,16	184,43	82,48	5,32	30,48
	ИТОГО НА ЗАВТРАК И ОБЕД		57,64	41,72	198,41	1619,36	201,13	97,04	66,28	504,96

День восьмой
Завтрак

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
1	Плов	200	18,3	17,45	32,5	353	0,1	1	50	348
2	Фрукты	100	0,48	0,48	11,56	56,4	0,03	0,39	9,97	126,48
3	Чай с сахаром	200	0	0,1	15,2	259	2,2	0,3	0,02	0
4	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	0
5	Хлеб ржаной	20	1,77	0,25	10,35	52,25	6,87	7,62	0,62	0
	<i>Итого:</i>		23,25	18,58	87,86	610,15	16,7	14,81	60,98	474,48

Обед

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
1	Суп-уха	250	5,03	11,3	32,38	149,6	30	17,8	0,87	30
2	Шницель в томатном соусе	70/30	10,68	11,72	5,74	176,75	30,8	18,2	0,8	0,1
3	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	111,4	20,28	0,66	0,48
4	Хлеб пшеничный	45	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	0
5	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	26	106	12	4	0,8	5,4
6	Хлеб ржаной	25	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	0
7	Йогурт	100	5,6	6,38	8,18	112	122	14	0,1	0,6
	<i>Итого:</i>		31,4	36,28	138,48	917,42	327,75	93,58	4,72	36,58
	ИТОГО НА ЗАВТРАК И ОБЕД		54,65	54,86	226,34	1527,57	344,45	108,39	65,7	511,06

День девятыйЗавтрак

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
1	Манная каша	200	11,26	12,97	32,62	295,28	0,1	1	50	348
2	Йогурт	100	5,6	6,38	8,18	112	122	14	0,1	0,6
3	Какао	200	6,25	6,63	29,8	170	2,2	0,3	0,02	0
4	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	0
5	Хлеб ржаной	20	1,77	0,25	10,35	52,25	6,87	7,62	0,62	0
	<i>Итого:</i>		27,58	26,53	99,2	719,03	138,67	28,17	51,11	348,6

Обед

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
1	Рассольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	30	17,8	0,87	30
2	Птица отварная	100	14,79	17,24	8,81	173	66,37	14,7	1,06	22,2
4	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	18,31	130,74	111,4	20,28	0,66	0,48
5	Хлеб пшеничный	45	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	0
6	Сок	200	2	0,2	5,8	36	48,0	20,0	0,4	9,6
7	Хлеб ржаной	25	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	0
8	Фрукты	160	0,48	0,48	11,76	56,4	15,6	82	1,2	19,6
	<i>Итого:</i>		29,83	29,92	97,62	712,92	292,92	174,08	5,68	81,68
	ИТОГО НА ЗАВТРАК И ОБЕД		57,41	56,45	196,82	1431,95	431,59	202,25	56,79	430,28

День десятыйЗавтрак

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
1	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	40	30	1	5,6
2	Фрикадельки тушеные в томатном соусе	70/30	10,81	11,94	5,71	176,55	0,03	0,39	9,97	126,48
3	Чай с сахаром	200	0	0,1	15,2	59	2,2	0,3	0,02	0
4	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	0
5	Хлеб ржаной	20	2,65	0,37	15,52	78,37	6,87	7,62	0,62	0
6	Огурцы	60	0,42	0,06	1,14	16	34	11	0,5	7
	<i>Итого:</i>		19,77	18,83	79,11	579,87	90,6	54,56	12,48	139,08

Обед

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
1	Суп из овощей	250	5	11	32	150	30	17,8	0,87	30
2	Перловая каша с курицей	200	18,3	17,45	32,5	353	80	198	8,8	0
3	Хлеб пшеничный	45	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	0
4	Кисель	200	1,4	0	26,6	110	0,68	0	0,1	0
5	Хлеб ржаной	25	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	0
6	Фрукты	160	0,9	0,2	8,1	43	15,6	82	1,2	19,6
	<i>Итого:</i>		37,17	27,34	90,39	768,18	147,83	317,1	12,46	49,6
			64,3	58,91	196,6	1593,6	238,43	371,66	24,94	188,68