

Пронумеровано, и скреплено
печатью А. Дзест
Листов

Директор МБОУ СОШ №1
р.п. Чаадаевка

О.Н. Малиновская



Утверждаю директор
Малиновская О.Н.

МЕНЮ

МБОУ СОШ №1 р.п. Чаадаевка

Городищенского района

Пензенской области

(возрастная группа с 7 до 11 лет)

День: понедельник
Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

мер рече	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			тическая ценность	Витамины (мг)				Минер. Вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																
168	Каша вязкая с маслом и сахаром (рисо	1/210	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	0	5,9	67	21,8	0,47			
3	Бутерброд с маслом сливочным	1/25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0	0	0	9	0	0	0,3			
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4			
368	мандарин	1/150	1,5	0,5	21	95	0,04	10	0	0	8	0	63	0,6			
	Итого		7,13	12,33	86,51	459,1	0,1	10	20	0	28,9	67	84,8	1,77			
	ОБЕД																
139	Суп картофельный с бобовыми	1/250	11,7	7,32	17,8	216,86	0,17	7,23	0,03	3,06	79,8	152,2	40,92	1,97			
170	Макаронные изделия отварные	1/150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11			
679	Котлета	1/80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,2			
637	Икра кабачковая (консервы)	1/100	2	9	8,5	122	0,02	7	0	0	41	0	0	0,7			
12	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18			
154	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24			
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22			
154	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24			
	Итого																

День: вторник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минер. Вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																
182	Каша жидкая молочная (пшеничная)	1/210	7,51	11,72	37,05	285	0	1,17	0	0	138,1	0	47,6	1,23			
104	Бутерброд с сыром	1/20/5/12	4,49	8,48	10,32	135,88	0	0,09	0	0	139,2	0	9,45	0,49			
959	Какао с молоком	1/200	3,52	3,72	25,49	145,2	0	0	0	0	6	0	0	0,4			
368	Груша	1/100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	5	0	0	19	0	18	2,3			
	Итого		15,92	24,22	83,16	612,08	0,03	6,26	0	0	302,3	0	75,05	4,42			
	ОБЕД																
187	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8			
679	Каша рассыпчатая (гречневая)	1/150	7,46	5,61	33,85	230,45	0,18	0	0,02		12,98	208,5	67,5	3,95			
	Гуляш	1/80/75	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32			
10	Салат из свежих помидор	1/100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68	0	21,45	59,95	20,8	0,68			
154	Чай с лимоном	1/200/15/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2		2,4	0,36			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24			
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22			
	Итого		35,86	34,24	97,97	767,72	0,58	33,57	0,7	0,62	130,1	570,57	155,56	9,57			

День: четверг
 Неделя: первая
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Код	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минер. Вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
168	суп молочный вермишелевый	1/210	4,52	4,07	35,46	197	0,04	0	20	0	10,7	38,6	7,9	0,47				
3	Бутерброд с маслом сливочным	1/25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0	0	0	9	0	0	0,3				
393	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36				
368	Банан	1/100	1,5	0,5	21	95	0,04	10	0	0	8	0	0	0,6				
	Итого		8,49	12,35	86,19	493,1	0,11	12,83	20	0	41,9	38,6	10,3	1,73				
	ОБЕД																	
110	Борщ с капустой и картофелем	1/250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8				
694	Пюре картофельное	1/150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	0	36,98	56,6	27,75	1,01				
637	Птица отварная	1/80	16,88	10,88	0	165	0,03	0	16	0	31,2	114,4	16	1,44				
50	салат из свеклы	1/100	2,88	6,18	8,04	99,3	0,1	9,3	0	0	18,66	5,78	19,53	0,66				
868	Компот из смеси сухофруктов	1/200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24				
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,2	0,4	8,35	42,85	0,06	0	0	0,17	0,005	17,4	6,6	0,5				
	Итого																	

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Код	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минер. Вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																
	макароны с сыром	1/210	7,51	11,72	37,05	285	0	1,17	0	0	138,1	0	47,6	1,23			
3	Бутерброд с маслом сливочным	1/100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45	0	0	37,37	27,61	15,16	0,51			
874	Кисель из смеси сухофруктов	1/200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36			
368	Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0	0	16	0	9	2,2			
	Итого		9,45	17,22	71,07	478,4	0,06	46,45	0	0	205,7	27,61	74,16	4,3			
	ОБЕД																
132	Рассольник Ленинградский	1/250	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,34	4,95	0	31,9	129,96	40,01	1,61			
427	Пюре из гороха с маслом	1/150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11			
286	Тефтели мясные	1/75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01	0	52,11	238,46	59,77	0,96			
43	Салат из белокочанной капусты	1/100	1,14	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45	0	0	37,37	27,61	15,16	0,51			
859	Компот из свежих плодов	1/200	0,2	0	32,6	132	0	0	0	0	18	4,29	0	0,6			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24			
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,2	0,4	8,35	42,85	0,06	0	0	0,17	0,005	17,4	6,6	0,5			
	Итого	1/200	2	0,2	5,8	33	0,8	20	0	0,16	14	11	24	1			

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Код	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минер. Вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
438	ЗАВТРАК																
3	Омлет натуральный	1/150/5	14,7	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	345	0	114,2	260,5	19,5	2,94			
393	Бутерброд с сливочным маслом	1/25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0	0	0	9	0	0	0,3			
912	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	11,33	45	0	3,14	0	0	0	0	0	0			
	Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	0	0	0			
	Итого		17,57	30,34	38,31	499,03	0,16	13,39	345	0	139,2	260,5	28,5	5,44			
	ОБЕД																
206	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	12,34	4,95	0	31,9	129,96	40,01	1,61			
688	Макаронные изделия отварные	1/150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11			
637	Птица отварная	1/80	16,88	10,88	0	165	0,03	0	16	0	31,2	114,4	16	1,44			
45	Винегрет овощной	1/60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0	0	13,92	26,98	12,45	0,51			
868	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24			
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,2	0,4	8,35	42,85	0,06	0	0	0,17	0,005	17,4	6,6	0,5			
	Итого		32,19	25,23	100,71	754,09	5,27	19,57	42	0,53	97,49	371,91	106,18	6,59			

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минер. Вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	ЗАВТРАК																
182	Каша жидкая молочная (пшениная)	1/210	7,51	11,72	37,05	285	0	1,17	0	0	138,1	0	47,6	1,23			
3	Бутерброд с маслом сливочным	1/25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0	0	0	9	0	0	0,3			
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4			
368	Банан	1/100	1,5	0,5	21	95	0,04	10	0	0	8	0	0	0,6			
	Итого		11,55	19,98	86,58	547,1	0,07	11,17	0	0	161,1	0	47,6	2,53			
	ОБЕД																
120	Суп карт. с рыбой	250/25	7,42	4,76	20,00	156	0,17	24,30	0,03	0,94	28,59	141,55	40,30	1,37			
427	Пюре из гороха с маслом	1/150	12,98	6,52	33,36	242,86	0,47	0	28,6	0	90,2	202,93	58,78	4,47			
637	Птица отварная	1/80	16,88	10,88	0	165	0,03	0	16	0	31,2	114,4	16	1,44			
10	Салат из свежих овощей	1/100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68	0	21,45	59,95	20,8	0,68			
874	Кисель из смеси сухофруктов	1/200	0,2	0	32,6	132	0	0	0	0	18	4,29	0	0,6			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,24	0,44	19,76	91,56	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24			
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,2	0,4	8,35	42,85	0,06	0	0	0,17	0,005	17,4	6,6	0,5			
	Итого		43,9	28,19	120,32	913,87	0,88	35,3	45,3	1,47	198,6	582,92	152,48	10,3			

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Код	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минер. Вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																
469	Каша вязкая с маслом и сахаром (манна)	1/210	4,52	4,07	35,46	197	0,04	0	20	0	10,7	38,6	7,9	0,47			
3	Бутерброд с маслом сливочным	1/25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0	0	0	9	0	0	0,3			
959	Какао с молоком	1/200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56			
368	Груша	1/100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	5	0	0	19	0	0	2,3			
	Итого		10,78	15,85	85,78	527,3	0,14	6,3	20	0	160,7	128,6	21,9	3,63			
	ОБЕД																
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,34	4,95	0	31,9	129,96	40,01	1,61			
688	Макаронные изделия отварные	1/150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11			
637	Птица отварная	1/80	16,88	10,88	0	165	0,03	0	16	0	31,2	114,4	16	1,44			
12	Салат из кукурузы (кнсерв.)	1/100	2,89	6,18	8,04	99,3	0,1	9,3	0	0	18,66	5,78	19,53	0,66			
868	Компот из сухофруктов	1/200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	1/40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24			
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,2	0,4	8,35	42,85	0,06	0	0	0,17	0,005	17,4	6,6	0,5			
	Итого		36,06	28,12	104,35	810,26	5,25	22,72	42	0,53	102,2	350,71	113,26	6,74			