

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ 1-4 классов МБОУ "Кыринская средняя общеобразовательная школа"

Возрастная категория : 7-11 лет

Наименование блюд	выход	Цена	пищевые вещества (г)			Ккал.	витамины (мл.)				минеральные вещества (мг)				№ рецепт
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>1 день</b>															
Каша кукурузная молочная	200		7,00	9,20	36,40	258,00	0,09	1,60	69,00	0,20	193,70	173,80	29,00	0,9	№22
Хлеб пшеничный	40		3,00	3,20	0,40	19,40	93,60	0,04	0,00	0,00	0,40	9,20	34,80	13,20	№2
Яйцо	40		5,10	4,60	0,30	63,50	0,03	0,00	105,00	0,20	22,20	77,60	4,80	1,00	№3
Кисель	200		0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0	№4
масло сливочное	10		0,28	9,48	0,01	72		2							
сыр	20		8,32	20,18	52,18	161,3	0,11	0	0	0	27,7	0	0	1,23	№24
Вафля	100		6,5	10	47	160	0,08	120,00	16,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	
Фрукты свежие (яблоки)	100		0,56	0,56	14,42	61,6	0,042	14	0	0	22,4	15,4	12,6	0,42	№5
			<b>30,76</b>	<b>57,22</b>	<b>166,01</b>	<b>845,40</b>	<b>93,97</b>	<b>143,24</b>	<b>190,03</b>	<b>0,80</b>	<b>337,60</b>	<b>337,80</b>	<b>109,20</b>	<b>17,35</b>	
<b>2 день</b>															
Рассольник Ленинградский	200		9,80	8,50	22,00	196,70	0,11	12,80	1,00	1,60	35,00	138,80	42,00	1,70	№6
Рис отварной	150		3,30	5,10	40,50	226,20	0,20	0,00	29,60	0,06	13,30	50,60	11,90	2,10	№7
Рыба запеченая	100		19,48	1,1	0,47	90,13	0,88	0,66	7,63	0,03	35,26	185,88	43,14	0,66	№8
Хлеб пшеничный	40		3,00	3,20	0,40	19,40	93,60	0,04	0,00	0,00	0,40	9,20	34,80	13,20	№2
Чай каркаде с сахаром	200		8,9	3,06	26	58	0	0	6	0	11,6	4,12	6,5	0,34	№48
Томатный соус	50		0,49	3,6	51,45	51,45	0,4	0,6	0	0	0,1	0	0	0,2	№9
салат из овощей	100		1,65	12,54	15,1	114,61	0,03	9,64	0,05	0,08	28,3	135,2	15,2	0,52	№38
			<b>46,62</b>	<b>37,10</b>	<b>155,92</b>	<b>756,49</b>	<b>95,22</b>	<b>23,74</b>	<b>44,28</b>	<b>1,77</b>	<b>123,96</b>	<b>523,80</b>	<b>153,54</b>	<b>18,72</b>	
<b>3 день</b>															
суп молочный с макаронн	200		4	2,96	24,26	133,64	0,06	1,14	0	0,36	159,78	91,14	14,92	0,74	№12
сыр	20		8,32	20,18	52,18	161,3	0,11	0	0	0	27,7	0	0	1,23	№24
Хлеб пшеничный	40		3,00	3,20	0,40	19,40	93,60	0,04	0,00	0,00	0,40	9,20	34,80	13,20	№2
Булочка сдобная	100		9	8,6	57,77	342,3	0,18	0,12	0	0,1	11,51	0	0	0	№10
Кофейный напиток на моло	200		2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,52	0	0	105,86	0	12,18	0,11	№14
Конфета шоколадная	20		19,2	0	0	76	0	0	0	0	2,8	1,2	1,2	0,04	№13
Мандарин	100		0,86	0,22	8,1	41,04	0,07	41,04	0	0	37,8	18,36	11,88	0,11	№16
			<b>47,28</b>	<b>37,96</b>	<b>157,61</b>	<b>867,68</b>	<b>94,05</b>	<b>42,86</b>	<b>0</b>	<b>0,46</b>	<b>345,85</b>	<b>119,9</b>	<b>74,98</b>	<b>15,43</b>	
<b>4 день</b>															
Щи из капусты с картофеле	200		8,30	6,50	9,30	128,10	0,07	9,90	16,90	0,20	41,90	89,50	27,00	1,00	№20
Макаронны отварные	150		5,35	0,55	25,6	157,4	0,05	0	0,02	0,63	5	116	13,8	0,81	№18
Колбасные изделия отварн	100		6,54	8,11	12,4	174,02	0,09	1,24	0	0	15,55	159	10	1,41	№19
Томатный соус	50		0,49	3,6	51,45	51,45	0,4	0,6	0	0	0,1	0	0	0,2	№9
Кисель	200		0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0	№4
салат из овощей	100		1,65	12,54	15,1	114,61	0,03	9,64	0,05	0,08	28,3	135,2	15,2	0,52	№38
Хлеб пшеничный	40		3,00	3,20	0,40	19,40	93,60	0,04	0,00	0,00	0,40	9,20	34,80	13,20	№2
			<b>25,33</b>	<b>34,50</b>	<b>129,55</b>	<b>694,58</b>	<b>94,26</b>	<b>27,02</b>	<b>17,00</b>	<b>0,91</b>	<b>94,45</b>	<b>524,70</b>	<b>102,80</b>	<b>17,14</b>	
<b>5 день</b>															
Каша рисовая на молоке	200		7,7	10	68,9	308,6	0,08	0,86	0,05	0,83	195	96	43,06	0,62	№23
Яйцо отварное	40		5,10	4,60	0,30	63,50	0,03	0,00	105,00	0,20	22,20	77,60	4,80	1,00	№3

Булочка сдобная	100		9	8,6	57,77	342,3	0,18	0,12	0	0,1	11,51	0	0	0	№10
Масло сливочное	10		0,28	9,48	0,01	72		2							
Хлеб пшеничный	40		3,00	3,20	0,40	19,40	93,60	0,04	0,00	0,00	0,40	9,20	34,80	13,20	№2
Какао на молоке	200		4,00	4,00	26,00	139,00	0,02	0,70	0,02	0,00	48,00	36,00	6,00	0,03	№29
Фрукты свеж (банан)	150		2,26	0,76	28,5	141,76	0	15	0	0	12	0	63	0,9	№5
			<b>31,34</b>	<b>40,64</b>	<b>181,88</b>	<b>1086,56</b>	<b>93,91</b>	<b>18,72</b>	<b>105,07</b>	<b>1,13</b>	<b>289,11</b>	<b>218,8</b>	<b>151,66</b>	<b>15,75</b>	
<b>6 день</b>															
Суп из рыбной консервы	200		6,88	9,23	14,32	192,29	0,08	7,28	0,06	1,86	47,6	186	22,6	1,02	№25
Гречка рассыпчатая	150		3,23	5,22	34,74	223,2	0,18	1,2	0,01	0,54	21,2	148,5	14,2	0,86	№26
Томатный соус	50		0,49	3,6	51,45	51,45	0,4	0,6	0	0	0,1	0	0	0,2	№9
котлета из куринного фара	80		8,8	13,06	9,66	191,33	0,02	0,36	0,09	1,53	12,6	189	15,03	0,41	№27
салат свекольный с курагой	60		0,85	3,65	8,36	56,34	0,05	5,7	0,01	0,23	21,09	65,2	18,6	0,5	№28
Компот из сухофруктов	200		0,20	0,00	17,80	72,80	0,00	0,08	18,00	0,20	17,00	6,80	5,90	0,30	№15
Печенье	20		2,25	2,94	22,32	125,1	0,2	0	3	0	8,7	27	6	0,63	№34
Хлеб пшеничный	40		3,00	3,20	0,40	19,40	93,60	0,04	0,00	0,00	0,40	9,20	34,80	13,20	№2
			<b>25,7</b>	<b>40,9</b>	<b>159,05</b>	<b>931,91</b>	<b>94,53</b>	<b>15,26</b>	<b>21,17</b>	<b>4,36</b>	<b>128,69</b>	<b>631,7</b>	<b>117,13</b>	<b>17,12</b>	
<b>7 день</b>															
Каша ячневая на молоке	200		2,65	1,87	20,5	267,85	0,06	0,22	0,05	0,46	59,2	36	30,24	0,45	№30
Сыр порционно	20		8,32	20,18	52,18	161,3	0,11	0	0	0	27,7	0	0	1,23	№24
Хлеб пшеничный	40		3,00	3,20	0,40	19,40	93,60	0,04	0,00	0,00	0,40	9,20	34,80	13,20	№2
Какао на молоке	200		4,00	4,00	26,00	139,00	0,02	0,70	0,02	0,00	48,00	36,00	6,00	0,03	№29
Яйцо отварное	40		5,10	4,60	0,30	63,50	0,03	0,00	105,00	0,20	22,20	77,60	4,80	1,00	№3
Печенье	50		2,25	2,94	22,32	125,1	0,2	0	3	0	8,7	27	6	0,63	№34
Банан	150		2,26	0,76	28,5	141,76	0	15	0	0	12	0	63	0,9	№5
			<b>27,58</b>	<b>37,55</b>	<b>150,2</b>	<b>917,91</b>	<b>94,02</b>	<b>15,96</b>	<b>108,07</b>	<b>0,66</b>	<b>178,2</b>	<b>185,8</b>	<b>144,84</b>	<b>17,44</b>	
<b>8 день</b>															
Суп гороховый	200		9,38	5,87	12,3	173,48	0,14	5,78	0,02	2,45	75,6	102,3	32,74	1,29	№31
Плов с мясом птицы	200		17,8	18,48	33,46	380	0,2	0,52	0,1	2,34	80,9	69,3	56,8	1,82	№32
салат капуста с помидором	100		1,5	4,5	27,8	88,3	0,03	6,3	0,5	4,5	34,2	136	18	0,86	№33
Хлеб пшеничный	40		3,00	3,20	0,40	19,40	93,60	0,04	0,00	0,00	0,40	9,20	34,80	13,20	№2
Сок фруктовый	200		1	0	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	17	18	0,8	№17

			<b>32,68</b>	<b>32,05</b>	<b>94,16</b>	<b>753,18</b>	<b>93,99</b>	<b>16,64</b>	<b>0,62</b>	<b>9,49</b>	<b>205,1</b>	<b>333,8</b>	<b>160,34</b>	<b>17,97</b>	
<b>9 день</b>															
каша пшеничная на молоке	200		5,63	8,8	72,4	314,28	0,17	0,54	0,17	0,48	192,2	117	23,06	1,18	№1
Сыр порционно	20		8,32	20,18	52,18	161,3	0,11	0	0	0	27,7	0	0	1,23	№24
Хлеб пшеничный	40		3,00	3,20	0,40	19,40	93,60	0,04	0,00	0,00	0,40	9,20	34,80	13,20	№2
яйцо	40		5,10	4,60	0,30	63,50	0,03	0,00	105,00	0,20	22,20	77,60	4,80	1,00	№3
Чай с сахаром	200		8,9	3,06	26	58	0	0	6	0	11,6	4,12	6,5	0,34	№35
Фрукты свежие (яблоки)	180		0,56	0,56	14,42	61,6	0,042	14	0	0	22,4	15,4	12,6	0,42	№5
			<b>31,51</b>	<b>40,4</b>	<b>165,7</b>	<b>678,08</b>	<b>93,952</b>	<b>14,58</b>	<b>111,17</b>	<b>0,68</b>	<b>276,5</b>	<b>223,32</b>	<b>81,76</b>	<b>17,37</b>	
<b>10 день</b>															
Суп с гречневый с колбас.из	200		2,14	2	15,06	89,34	0,06	5,28	0	0	10,96	0	0	0,7	№37
окорочек запеченный	120		35,91	20,03	1,56	181,38		2,85			42,84		10,19	3,22	
Картофельное пюре	180		1,03	3,41	0,71	106,93	0,14	6,92	0	0	48,54	0	0	1,42	№36
Овощи свежие порционно	80		1,1	0,2	3,8	22	0	17,5	0	0	8,4	0	20	0,9	№21
Хлеб пшеничный	40		3,00	3,20	0,40	19,40	93,60	0,04	0,00	0,00	0,40	9,20	34,80	13,20	№2
Компот из сухофруктов	200		0,20	0,00	17,80	72,80	0,00	0,08	18,00	0,20	17,00	6,80	5,90	0,30	№15
Булочка сдобная	100		9	8,6	57,77	342,3	0,18	0,12	0	0,1	11,51	0	0	0	№10
			<b>52,38</b>	<b>37,44</b>	<b>97,1</b>	<b>834,15</b>	<b>93,98</b>	<b>32,79</b>	<b>18</b>	<b>0,3</b>	<b>139,65</b>	<b>16</b>	<b>70,89</b>	<b>19,74</b>	