



**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
Омлет	150		12,75	11,4	3,75	173,1	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	
Апельсин	100		1,80	0,40	16,20	86,00	3,00	120,00	16,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	№5
			<b>29,65</b>	<b>28,80</b>	<b>72,35</b>	<b>649,60</b>	<b>96,74</b>	<b>127,39</b>	<b>190,03</b>	<b>0,80</b>	<b>287,50</b>	<b>322,40</b>	<b>96,60</b>	<b>16,3</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 минтай отварная	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
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
Томатный соус	50		0,49	3,6	51,45	51,45	0,4	0,6	0	0	0,1	0	0	0,2	№9
Винегрет овощной	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>37,92</b>	<b>34,04</b>	<b>147,72</b>	<b>771,29</b>	<b>95,22</b>	<b>23,82</b>	<b>56,28</b>	<b>1,97</b>	<b>129,36</b>	<b>526,48</b>	<b>152,94</b>	<b>18,68</b>	
<b>3 день</b>															
суп молочный с макаронны	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 порционно	40		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
Запеканка из творога	150		23,16	19,56	21,32	362,5	0,06	0,3	0,07		222,33	297,83	33,35	0,87	№41
Кофейный напиток на молок	200		22,79	16,96	22,89	334,69	0,03	0,52	0	0	105,86	0	12,18	0,11	№14
Банан	150		2,26	0,76	28,5	141,76	0	15	0	0	12	0	63	0,9	№5
			<b>63,53</b>	<b>63,62</b>	<b>149,55</b>	<b>1153,29</b>	<b>93,86</b>	<b>17</b>	<b>0,07</b>	<b>0,36</b>	<b>528,07</b>	<b>398,17</b>	<b>158,25</b>	<b>17,05</b>	
<b>4 день</b>															

Щи из капусты с картофелем	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
Макаронные отварные	150	5,35	0,55	25,6	157,4	0,05	0	0,02	0,63	5	116	13,8	0,81	№18
Котлета куриная	100	19,61	10,02	9,47	213					32,88		19,61	1,76	№47
Томатный соус	50	0,49	3,6	51,45	51,45	0,4	0,6	0	0	0,1	0	0	0,2	№9
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	17	18	0,8	№17
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>37,75</b>	<b>23,87</b>	<b>116,42</b>	<b>661,35</b>	<b>94,14</b>	<b>14,54</b>	<b>16,92</b>	<b>1,03</b>	<b>94,28</b>	<b>231,70</b>	<b>113,21</b>	<b>17,77</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
Йогурт	100	0,4	0,15	1,43	9	0,01	0,5	1	0	11,2	8,6	1,3	0,01	
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
Кисель	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0	№4
Фрукты свежие (яблоки)	140	0,56	0,56	14,42	61,6	0,042	14	0	0	22,4	15,4	12,6	0,42	№5
Сыр порционнo	40	8,32	20,18	52,18	161,3	0,11	0	0	0	27,7	0	0	1,23	№24
		<b>19,98</b>	<b>34,09</b>	<b>152,63</b>	<b>609,5</b>	<b>93,862</b>	<b>21</b>	<b>1,08</b>	<b>0,83</b>	<b>259,9</b>	<b>145</b>	<b>93,76</b>	<b>15,48</b>	
<b>6 день</b>														
Суп рыбный из 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
Каша перловая	150	0	6,44	30,75	183,23	0,06	0,018			19,89			0,909	
котлета мясная	100	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 витаминный	60	0,9	2,7	26,3	52,9	0,01	6,3	0,5	4,5	20,71	102	9,6	0,54	
чай каркаде	200	8,9	3,06	26	58	0	0	6	0	11,6	4,12	6,5	0,34	№35
хлеб	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
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>29,04</b>	<b>38,25</b>	<b>121,85</b>	<b>758,75</b>	<b>93,812</b>	<b>27,998</b>	<b>6,65</b>	<b>7,89</b>	<b>135,2</b>	<b>505,72</b>	<b>101,13</b>	<b>16,839</b>	
<b>7 день</b>														
Каша манная 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 порционнo	40	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
Йогурт	100	0,4	0,15	1,43	9	0,01	0,5	1	0	11,2	8,6	1,3	0,01	
Банан	150	2,26	0,76	28,5	141,76	0	15	0	0	12	0	63	0,9	№5
		<b>20,63</b>	<b>30,16</b>	<b>129,01</b>	<b>738,31</b>	<b>93,8</b>	<b>16,46</b>	<b>1,07</b>	<b>0,46</b>	<b>158,5</b>	<b>89,8</b>	<b>135,34</b>	<b>15,82</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 витаминный	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
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,2	0	3	0	8,7	27	6	0,63	№34
		<b>34,93</b>	<b>34,99</b>	<b>116,48</b>	<b>878,28</b>	<b>94,19</b>	<b>16,64</b>	<b>3,62</b>	<b>9,49</b>	<b>213,8</b>	<b>360,8</b>	<b>166,34</b>	<b>18,6</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	
бутерброд с маслом и сыром	60	7,8	8,9	18,5	164,9	0,05	0,03	0,12	0,3	207,3	67,8	10,2	1,05	№11	
Омлет	150	12,75	11,4	3,75	173,1	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60		
Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	0	0	6	0	11,6	4,12	6,5	0,34	№35	
Апельсин	100	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	16,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	№5	
		<b>36,88</b>	<b>32,56</b>	<b>136,85</b>	<b>796,28</b>	<b>0,3</b>	<b>120,72</b>	<b>22,29</b>	<b>1,18</b>	<b>479,1</b>	<b>234,92</b>	<b>65,76</b>	<b>3,77</b>		
<b>10 день</b>															
Суп с макаронными изделиями	200	2,14	2	15,06	89,34	0,06	5,28	0	0	10,96	0	0	0,7	№37	
Жаркое по домашнему	150	7,33	12,3	14,91	284,6	0,08	5,38	0,18	0,64	13,12	223	17,4	1,64	№36	
Помидоры свежие порционные	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	
Морс из свеж. клубники	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	
Фрукты свежие (апельсин)	100	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	16,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60	№5	
		<b>15,57</b>	<b>18,1</b>	<b>68,17</b>	<b>574,14</b>	<b>93,82</b>	<b>148,28</b>	<b>34,18</b>	<b>1,24</b>	<b>117,88</b>	<b>285</b>	<b>104,1</b>	<b>17,34</b>		
<b>11 день</b>															
Запеканка творожная	150	23,16	19,56	21,32	362,5	0,06	0,3	0,07		222,33	297,83	33,35	0,87	№41	
Сыр порционный	20	4,16	10,09	26,09	80,65	0,6	0	0	0	13,85	0	0	0,62	№24	
Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,52	0	0	105,86	0	12,18	0,11	№14	
Булочка сдобная	100	9	8,6	57,77	342,3	0,18	0,12	0	0,1	11,51	0	0	0	№10	
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	
Фрукты свежие (яблоки)	140	0,56	0,56	14,42	61,6	0,042	14	0	0	22,4	15,4	12,6	0,42	№5	
		<b>42,78</b>	<b>44,81</b>	<b>134,9</b>	<b>960,45</b>	<b>94,512</b>	<b>14,98</b>	<b>0,07</b>	<b>0,1</b>	<b>376,35</b>	<b>322,43</b>	<b>92,93</b>	<b>15,22</b>		
<b>12 день</b>															
Суп с мясными фрикадельками	200	1,55	8,29	12,62	131,3		14,75			90,17	162,14	26,72	0,56		
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 рыбная (минтай)	100	10,49	3,51	11,26		0,33				56,71 чя					
салат свекольный	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	
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>19,81</b>	<b>27,47</b>	<b>136,63</b>	<b>554,49</b>	<b>94,56</b>	<b>22,37</b>	<b>18,02</b>	<b>0,97</b>	<b>149,96</b>	<b>391,84</b>	<b>100,22</b>	<b>15,62</b>		
<b>13 день</b>															
Каша ячневая на молоке	200	7,31	10,98	39,2	286		1,17			162,26	36,51		0,94	№48	
Сыр порционный	20	4,16	10,09	26,09	80,65	0,6	0	0	0	13,85	0	0	0,62	№24	
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	
Сыр порционный	20	4,16	10,09	26,09	80,65	0,6	0	0	0	13,85	0	0	0,62	№24	
Йогурт	100	0,4	0,15	1,43	9	0,01	0,5	1	0	11,2	8,6	1,3	0,01		
Вафля венская	100	6	15	67								7,3	2,22		

