Утверждаю

Директор школы _____ \И.И.Афанасьев\

ФАКТИЧЕСКОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ СОШ С.МАЗЕЙКА

С 7 ДО 11 ЛЕТ

ОБУЧАЮЩИХСЯ В 1 СМЕНУ

2016 ГОД

1 неделя

Двузразовое питание

День 1

ЗАВТРАК

№ сб\рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы ,г	Эн.цен ,ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет B1	7-11 лет C	7-11 лет A	7-11 лет E	7-11 лет Ca	7-11 лет P	7-11 Лет Mg	7-11 лет Fe
	Печенье сахарное	50	4,00	0,50	24,50	119,00	0,02	0,000	0,000	0,2	19,45	29,18	10,44	0,80
945	Чай чёрный с сахаром	200	1,70	1,55	17,54	87,30	0,08	0,04	0,00	0,00	30,15	45,23	3,50	0,04
	Суп карт. С пшеном	250	8,40	6,70	27,80	171,20	0,006	4,10	40,00	0,60	143,30	214,95	12,90	0,50
688	Макароны отварные	150	6,05	3,60	28,400	180,10	0,06	0,00	0,00	2,10	70,80	106,20	5,60	0,28
	Мясо птицы отварное	80	12,90	9,60	9,90	193,20	0,006	0,000	0,000	6,70	18,60	27,90	84,02	2,81
	Хлеб пшеничный ржаной	65	4,60	0,60	22,10	117,60	0,006	0,000	0,000	0,000	42,20	63,40	37,70	2,92
332	Кисель ягодный из концентрата с витамин	200	0,40	0,000	30,60	142,00	0,06	5,00	0,000	0,000	4,50	6,80	1,00	0,15

1 неделя

Двузразовое питание

День 2

ЗАВТРАК

№ сб\рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы ,г	Эн.цен ,ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет B1	7-11 лет C	7-11 лет A	7-11 лет E	7-11 лет Ca	7-11 лет P	7-11 Лет Mg	7-11 лет Fe
	Сосиска отварная	60г	7,20	12,30	36,20	151,20	0,30	13,90	50,00	5,90	125,20	187,80	21,20	7,70
3	Батон	35г	4,00	0,50	24,50	119,00	0,02	0,000	0,00	0,02	19,45	29,18	10,44	0,80
944	Чай чёрный с сахаром	200	200	1,70	1,55	17,54	87,30	0,08	0,04	0,00	0,00	30,15	45,23	3,50
195	Суп картофельный с перловкой	200г	3,40	6,70	19,80	141	0,02	12,86	0,09	0,10	93,60	140,40	19,55	0,72
601	Плов из говядины	125г	24,30	16,50	27,60	252,50	0,003	0,000	0,50	0,16	119,05	178,58	24,91	1,24
	Хлеб	65	4,60	0,60	22,10	117,60	0,006	0,000	0,000	0,000	42,20	63,40	37,70	2,92
859	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,000	23,60	94,00	0,01	160,00	0,00	0,34	14,60	21,90	2,72	0,50

1 неделя

Двузразовое питание

День 3

ЗАВТРАК

№ сб\рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы ,г	Эн.цен ,ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет B1	7-11 лет C	7-11 лет A	7-11 лет E	7-11 лет Ca	7-11 лет P	7-11 Лет Mg	7-11 лет Fe
384	Каша манная на молоке	150\5	3,96	8,06	25,85	188,55	0,07	0,67	0,75	0,000	139,40	209,10	27,93	0,54
3	Батон	35г	4,00	0,50	24,50	119,00	0,02	0,000	0,00	0,02	19,45	29,18	10,44	0,80
944	Чай с сахаром	200	200	1,70	1,55	17,54	87,30	0,08	0,04	0,00	0,00	30,15	45,23	3,50
206	Суп картофель с горохом	200г	5,90	4,00	28,90	173,00	0,15	9,60	0,02	0,10	91,96	137,94	27,76	1,59
679	Каша гречневая рассыпчатая со слив масл	100\5	7,60	7,20	27,50	237,00	0,06	0,000	0,000	6,70	18,60	27,90	84,02	2,81
	Колбаса	60г	7,20	12,30	36,20	151,20	0,30	13,90	50,00	5,90	125,20	187,80	21,20	7,70
	Хлеб	65	4,60	0,60	22,10	117,60	0,006	0,000	0,000	0,000	42,20	63,40	37,70	2,92
332	Кисель ягодный из концентрата с витамин	200	0,40	0,000	30,60	142,00	0,06	5,00	0,000	0,000	4,50	6,80	1,00	0,15

1 неделя

Двузразовое питание

День 4

ЗАВТРАК

№ сб\рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет B1	7-11 лет C	7-11 лет A	7-11 лет E	7-11 лет Ca	7-11 лет P	7-11 Лет Mg	7-11 лет Fe
3	Батон	35г	4,00	0,50	24,50	119,00	0,02	0,000	0,00	0,02	19,45	29,18	10,44	0,80
966	Йогурт	150г	3,50	2,50	21,60	168,00	0,03	0,60	30,00	0,000	174,00	261,00	15,00	0,10
187	Щи из свежей капусты	200г	2,00	6,00	6,30	112,50	0,02	17,45	1,70	0,20	242,78	364,10	16,80	0,58
694	Картофельное пюре со слив масл	100\5	3,10	7,40	14,80	114,40	0,07	2,09	0,02	0,10	54,67	82,00	15,56	0,49
608	Котлета	40г	12,60	18,20	35,00	271,50	0,04	0,31	0,00	0,00	82,46	123,70	17,59	1,83
	Хлеб	65	4,60	0,60	22,10	117,60	0,006	0,000	0,000	0,000	42,20	63,40	37,70	2,92
945	Чай чёрный с сахаром	200	1,70	1,55	17,54	87,30	0,08	0,04	0,00	0,00	30,15	45,23	3,50	0,04

1 неделя

Двузразовое питание

День 5

ЗАВТРАК

№ сб\рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы ,г	Эн.цен ,ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет B1	7-11 лет C	7-11 лет A	7-11 лет E	7-11 лет Ca	7-11 лет P	7-11 Лет Mg	7-11 лет Fe
3	Батон	35г	4,00	0,50	24,50	119,00	0,02	0,000	0,00	0,02	19,45	29,18	10,44	0,80
424	Яйцо	40г	5,20	4,80	0,40	64,00	0,07	0,00	26,00	0,60	75,00	112,50	12,00	2,50
945	Чай чёрный с сахаром	200	1,70	1,55	17,54	87,30	0,08	0,04	0,00	0,00	30,15	45,23	3,50	0,04
208	Суп с макаронами	200	2,09	6,20	14,05	139,00	0,03	13,96	0,02	0,20	68,50	102,80	19,86	0,80
682	Рис отварной со слив маслом	100\5	2,40	6,00	16,20	206,00	0,00	0,03	0,50	0,20	75,00	112,50	18,02	0,37
	Рыба отварная	40г	8,00	3,25	12,10	159,00	0,04	2,16	0,00	0,40	87,01	130,42	19,93	0,37
	Хлеб	65	4,60	0,60	22,10	117,60	0,006	0,000	0,000	0,000	42,20	63,40	37,70	2,92
959	Кофейный напиток	200г	3.60	2.50	15.60	148.20	0.03	0.98	0.03	0.00	90.80	136.20	90.80	0.37

2 неделя

Двузразовое питание

День 6

ЗАВТРАК

№ сб\рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет B1	7-11 лет C	7-11 лет A	7-11 лет E	7-11 лет Ca	7-11 лет P	7-11 Лет Mg	7-11 лет Fe
3	Батон	35г	4,00	0,50	24,50	119,00	0,02	0,000	0,00	0,02	19,45	29,18	10,44	0,80
699	Сок натуральный	150	2,00	0,00	18,00	76,00	0,01	1,00	0,00	0,00	11,00	16,50	2,00	0,21
204	Суп рисовый	200	3,00	2,40	19,64	150,40	0,02	12,86	0,09	0,10	85,96	128,94	19,55	0,72
415	Макароны с сыром	100\5\10	3,20	12,80	38,50	285,10	0,03	0,00	8,00	0,60	33,90	50,85	3,90	0,50
	Хлеб	65	4,60	0,60	22,10	117,60	0,006	0,000	0,000	0,000	42,20	63,40	37,70	2,92
945	Чай чёрный с сахаром	200	1,70	1,55	17,54	87,30	0,08	0,04	0,00	0,00	30,15	45,23	3,50	0,04

2 неделя

Двузразовое питание

День 7

ЗАВТРАК

№ сб\рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет B1	7-11 лет C	7-11 лет A	7-11 лет E	7-11 лет Ca	7-11 лет P	7-11 Лет Mg	7-11 лет Fe
	Печенье сахарное	50	4,00	0,50	24,50	119,00	0,02	0,000	0,000	0,2	19,45	29,18	10,44	0,80
945	Чай чёрный с сахаром	200	1,70	1,55	17,54	87,30	0,08	0,04	0,00	0,00	30,15	45,23	3,50	0,04
	Суп карт С пшеном	250	8,40	6,70	27,80	171,20	0,006	4,10	40,00	0,60	143,30	214,95	12,90	0,50
688	Макароны отварные	150	6,05	3,60	28,400	180,10	0,06	0,00	0,00	2,10	70,80	106,20	5,60	0,28
	Мясо птицы отварное	80	12,90	9,60	9,90	193,20	0,006	0,000	0,000	6,70	18,60	27,90	84,02	2,81
	Хлеб	65	4,60	0,60	22,10	117,60	0,006	0,000	0,000	0,000	42,20	63,40	37,70	2,92
859	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,000	23,60	94,00	0,01	160,00	0,00	0,34	14,60	21,90	2,72	0,50

2 неделя

Двузразовое питание

День 8

ЗАВТРАК

№ сб\рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы ,г	Эн.цен ,ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет B1	7-11 лет C	7-11 лет A	7-11 лет E	7-11 лет Ca	7-11 лет P	7-11 Лет Mg	7-11 лет Fe
	Сосиска отварная	60г	7,20	12,30	36,20	151,20	0,30	13,90	50,00	5,90	125,20	187,80	21,20	7,70
3	Батон	35г	4,00	0,50	24,50	119,00	0,02	0,000	0,00	0,02	19,45	29,18	10,44	0,80
944	Чай чёрный с сахаром	200	200	1,70	1,55	17,54	87,30	0,08	0,04	0,00	0,00	30,15	45,23	3,50
206	Суп картофель с горохом	200г	5,90	4,00	28,90	173,00	0,15	9,60	0,02	0,10	91,96	137,94	27,76	1,59
682	Рис отварной со слив маслом	100\5	2,40	6,00	16,20	206,00	0,00	0,03	0,50	0,20	75,00	112,50	18,02	0,37
	Гуляш из говядины	25\25	12,50	9,50	9,50	192,20	0,04	0,33	0,00	0,14	112,70	169,10	8,89	1,10
	Хлеб пшеничный ржаной	65	4,60	0,60	22,10	117,60	0,006	0,000	0,000	0,000	42,20	63,40	37,70	2,92
332	Кисель ягодный из концентрата с витамин	200	0,40	0,000	30,60	142,00	0,06	5,00	0,000	0,000	4,50	6,80	1,00	0,15

2 неделя

Двузразовое питание

День 9

ЗАВТРАК

№ сб\рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы ,г	Эн.цен ,ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет B1	7-11 лет C	7-11 лет A	7-11 лет E	7-11 лет Ca	7-11 лет P	7-11 Лет Mg	7-11 лет Fe
3	Батон	35г	4,00	0,50	24,50	119,00	0,02	0,000	0,00	0,02	19,45	29,18	10,44	0,80
959	Какао на молоке	200г	3.60	2.50	15.60	148.20	0.03	0.98	0.03	0.00	90.80	136.20	90.80	0.37
195	Суп картофельный с перловкой	200г	3,40	6,70	19,80	141	0,02	12,86	0,09	0,10	93,60	140,40	19,55	0,72
694	Картофельное пюре со слив масл	100\5	3,10	7,40	14,80	114,40	0,07	2,09	0,02	0,10	54,67	82,00	15,56	0,49
	Колбаса	60г	7,20	12,30	36,20	151,20	0,30	13,90	50,00	5,90	125,20	187,80	21,20	7,70
	Хлеб пшеничный ржаной	65	4,60	0,60	22,10	117,60	0,006	0,000	0,000	0,000	42,20	63,40	37,70	2,92
945	Чай чёрный с сахаром	200	1,70	1,55	17,54	87,30	0,08	0,04	0,00	0,00	30,15	45,23	3,50	0,04

2 неделя

Двузразовое питание

День 10

ЗАВТРАК

№ сб\рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет B1	7-11 лет C	7-11 лет A	7-11 лет E	7-11 лет Ca	7-11 лет P	7-11 Лет Mg	7-11 лет Fe
384	Каша манная на молоке	150\5	3,96	8,06	25,85	188,55	0,07	0,67	0,75	0,000	139,40	209,10	27,93	0,54
3	Батон	35г	4,00	0,50	24,50	119,00	0,02	0,000	0,00	0,02	19,45	29,18	10,44	0,80
945	Чай чёрный с сахаром	200	1,70	1,55	17,54	87,30	0,08	0,04	0,00	0,00	30,15	45,23	3,50	0,04
187	Щи из свежей капусты	200г	2,00	6,00	6,30	112,50	0,02	17,45	1,70	0,20	242,78	364,10	16,80	0,58
682	Рис отварной со слив маслом	100\5	2,40	6,00	16,20	206,00	0,00	0,03	0,50	0,20	75,00	112,50	18,02	0,37
	Рыба отварная	40г	8,00	3,25	12,10	159,00	0,04	2,16	0,00	0,40	87,01	130,42	19,93	0,37
	Хлеб пшеничный ржаной	65	4,60	0,60	22,10	117,60	0,006	0,000	0,000	0,000	42,20	63,40	37,70	2,92
699	Сок	150	2,00	0,000	18,00	76,00	0,01	1,00	0,00	0,000	11,00	16,50	2,00	0,21

2 неделя

Двузразовое питание

День 11

ЗАВТРАК

№ сб\рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы ,г	Эн.цен ,ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет B1	7-11 лет C	7-11 лет A	7-11 лет E	7-11 лет Ca	7-11 лет P	7-11 Лет Mg	7-11 лет Fe
424	Яйцо	40г	5,20	4,80	0,40	64,00	0,07	0,00	26,00	0,60	75,00	112,50	12,00	2,50
3	Батон	35г	4,00	0,50	24,50	119,00	0,02	0,000	0,00	0,02	19,45	29,18	10,44	0,80
945	Чай чёрный с сахаром	200	1,70	1,55	17,54	87,30	0,08	0,04	0,00	0,00	30,15	45,23	3,50	0,04
	Суп карт С пшеном	250	8,40	6,70	27,80	171,20	0,006	4,10	40,00	0,60	143,30	214,95	12,90	0,50
688	Макароны отварные	150	6,05	3,60	28,400	180,10	0,06	0,00	0,00	2,10	70,80	106,20	5,60	0,28
	Гуляш из говядины	25\25	12,50	9,50	9,50	192,20	0,04	0,33	0,00	0,14	112,70	169,10	8,89	1,10
	Хлеб пшеничный ржаной	65	4,60	0,60	22,10	117,60	0,006	0,000	0,000	0,000	42,20	63,40	37,70	2,92
959	Кисель витаминизированный	200г	3.60	2.50	15.60	148.20	0.03	0.98	0.03	0.00	90.80	136.20	90.80	0.37

2 неделя

Двузразовое питание

День 12

ЗАВТРАК

№ сб\рец	Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы ,г	Эн.цен ,ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет B1	7-11 лет C	7-11 лет A	7-11 лет E	7-11 лет Ca	7-11 лет P	7-11 Лет Mg	7-11 лет Fe
3	Батон	35г	4,00	0,50	24,50	119,00	0,02	0,000	0,00	0,02	19,45	29,18	10,44	0,80
959	Кофейный напиток	200г	3.60	2.50	15.60	148.20	0.03	0.98	0.03	0.00	90.80	136.20	90.80	0.37
	Суп карт. С пшеном	250	8,40	6,70	27,80	171,20	0,006	4,10	40,00	0,60	143,30	214,95	12,90	0,50
601	Плов из говядины	125г	24,30	16,50	27,60	252,50	0,003	0,000	0,50	0,16	119,05	178,58	24,91	1,24
	Хлеб пшеничный ржаной	65	4,60	0,60	22,10	117,60	0,006	0,000	0,000	0,000	42,20	63,40	37,70	2,92
945	Чай чёрный с сахаром	200	1,70	1,55	17,54	87,30	0,08	0,04	0,00	0,00	30,15	45,23	3,50	0,04