

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

/Н.П.Матвейчук/  
«07» февраля 2022г.

Примерное двухнедельное меню  
дети 7-11 лет (завтраки)

Наименование		Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	А	Е	В2	Са мг	Мg	Р	Fe	Zn	I
1 день																	
№ 416 1994г.	Биточек из говядины	80	12,7	11,5	12,8	208,8	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2
№ 463 2006г.	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	135,8	233,9	4,6	1,5	56,2
№ 528 2006г.	Соус красный основной	50	0,4	1,8	3,25	31,5	0,02	1,2	0	0	0,01	11	0	0	0,3	0	0
№ 182 2015г.	Горячий бутерброд с ветчиной, сыром	25/20/30	10	8	15	176,6	0,2	0,2	48,3	1	0,1	218,6	27,2	198,1	1,2	1,4	2,8
№ 627 1994г.	Чай с сахаром	200/15	-	-	16	64	0	0	0	0	0	2	5	0	0,4	0	0
	ИТОГО		31,4	42,9	76,85	828,10											
2 день																	
№ 262 1994г.	Каша молочная «дружба» с маслом	200/5	6,6	3,4	33,6	192	0,12	1,4	37,4	0,1	0,16	138	25,4	106,9	1	0,7	9
№ 498 2004г.	Котлета рубленая из птицы	80	14,9	11,4	13,6	216	0,08	12,8	0,11	2,88	0,1	65,6	30,4	131,2	1,6	0,1	25,5
№ 694 2004г.	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3
ГОСТ 2077- 84	Хлеб пшеничный йодированный	40	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0

	Фрукт	100	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6
	ИТОГО		29	20,7	105,3	724,6											
3 день																	
№ 520 2004г.	Картофельное пюре	200	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	57,8	86,6	1	0,7	5,6,6
№ 416 1994г.	Биточек из говядины	80	12,7	11,5	12,80	208,8	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2
№ 515 1994г.	Свежий огурец	50	0,4	0	1,3	8,4	0,03	8,8	0	0,3	0	4,9	7	9,1	0,4	1,1	0
№ 707 2004г.	Сок натуральный	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0
ГОСТ 2077- 84	Хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7
	Вафли	50	3,1	5,87	25,33	166,67	0,08	0	11	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	0,7	9
	ИТОГО		22,4	24,47	96,43	701,37											
4 день																	
№ 443 2004г.	Плов с говядиной	150	16,5	16,9	24,4	322	0,06	1,3	0	2,8	0,1	14,2	39,3	200,1	2,7	0,9	61,5
№ 62 1997г.	Салат из свежей капусты	100	2,1	5,1	11	101	0,04	51,4	0	0	0,06	59	0	0	0,8	0	0,02
№ 639 2004г.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2
ГОСТ 2077- 84	Хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7
	Выпечное изделие	70	9,1	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	266,4	18,9	164,9	0,9	0,8	8,4
	ИТОГО		30,9	42	107,4	939,4											
5 день																	
№ 214 2004г.	Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16,1	141	0,05	26,4	0,1	2,9	0,1	86,4	28,8	57,6	1,2	1	66,4
№ 85 2018г.	Шницель по-деревенски	100	13,7	20,6	13,8	300	0	0	0,01	0	0	4,5	0,02	65,9	0	0	0

№ 763 1997г.	Кофейный напиток	200	0,18	0,18	23,6	118	0,02	0,4	0	0	0,08	62	0	0	0	0	0
ГОСТ 2077- 84	Хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7
	Фрукт	100	0,6	0	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6
	ИТОГО		18,88	33,28	67,3	666,1											
6 день																	
№ 62 2021г.	Макароньы отварные с сыром	150/25	5,7	6,2	22,7	174	0,5	0,0	0	1,	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9
№496 2004г.	Биточек куриный	80	15,1	15,6	8,8	250,9	0,01	0,5	0,2	5,	0,2	29,2	18,5	148,6	1,8	1,8	72,6
№ 515 1994г.	Помидор свежий	40	0,2	0	1,1	5,8	0	0,4	0	0,1	0	1,8	1,9	5,6	0,1	0,1	0
№ 707 2004г.	Сок натуральный	200	1,	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14,	8,	14,	2,8	0	0
ГОСТ 2077- 84	Хлеб ржаной	40	2,	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7
	Фрукт	80	0,45	0	11,8	60,8	0	11	0	0,5	0	20,	19	13,8	2,7	0,2	2,4
	ИТОГО		24,45	22,1	79,5	645,5											
7 день																	
№470 1994г.	Картофель отварной	200	3,8	5,6	21,6	188	0,10	14,	0	0	0,06	12	0	0	08	0	0
№ 310 1994г.	Рыба припущенная	80	10,88	7,02	2,28	114,83	0,06	0,6	0	2,2	0,05	2,6	2,8	0	0,4	0,6	80,5
№ 29 1994г.	Свёкла отварная порционная	100	2,12	3,75	13,16	63,4	0,05	9,1	0	0	0,05	21	0,08	25	0,7	0	0,01
№ 685 2004г.	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0
ГОСТ 2077- 84	Хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7
	Печенье	50	2,9	4,63	26,02	160,07	0,05	0	9	2,9	0,03	10	11	39	0,5	0,3	3

	ИТОГО		<b>21,9</b>	<b>21,40</b>	<b>92,96</b>	<b>655,3</b>												
	8 день																	
№ 511 2004г.	Рис отварной	180	3,8	6,1	38,9	228	0,03	0	0	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	
№ 431 2004г.	Печень говядина по-строгановски	80	10,9	10,9	3,2	153	0,15	23,1	4,4	2,4	1,1	20,5	11,8	178,6	3,8	2,9	68,8	
№ 71 1997г.	Зеленый горошек порционно	40	1,24	0,08	2,84	16,4	0,01	2	0	0	0,01	2	0	0	0,1	0	0	
№ 591 1994г.	Кисель	200	0	0	6,9	32	0	0,1	0	0	0	1,	0	0	0	0	0	
ГОСТ 2077- 84	Хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69,	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	
	Выпечное изделие	70	9,1	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	266,4	18,9	164,9	0,9	0,8	8,4	
	ИТОГО		<b>27,04</b>	<b>37,08</b>	<b>92,44</b>	<b>824,8</b>												
	9 день																	
№ 259 2015г.	Жаркое по-домашнему с говядиной	200	13,9	15,5	14,2	252,9	0,1	5,8	0	2,7	0,14	26,1	36,4	176,6	3,3	0,5	63,3	
№ 71 1997г.	Кукуруза консервированная порционная	40	1,8	0,05	3,02	16,74	0,03	8,3	0	0,3	0	4,9	7	9,1	0,4	1,1	0	
№694 2004г.	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	
ГОСТ 2077- 84	Хлеб пшеничный йодированный	40	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0	
	Вафли	50	3,1	5,87	25,33	166,67	0,08	0	11	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	0,7	9	
	ИТОГО		<b>25,7</b>	<b>26,72</b>	<b>87,95</b>	<b>691,81</b>												
	10 день																	
№ 486 1994г.	Рагу овощное	180	3,3	7,2	14,7	144,	0,06	8,4	0,05	1,9	0,06	49,5	18,8	37,6	1,35	1	56,4	
№ 401 1994г.	Гуляш говядина	100	8,5	22,6	2,3	247,2	0,2	0,7	0	2,1	0,07	16	17,9	102,9	1,8	2,3	5,6	
№ 515	Помидор свежий	40	0,2	0	1,1	5,8	0	0,4	0	0,1	0	1,8	1,9	5,6	0,1	0,1	0	

