

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
М Е Н Ю
МБОУ "Старокрымский УВК № 1 "Школа-**

ЗАВТРАК

Категория: Школьники от 7 до 11 лет

Сезон : осенне-зимний



Н.Г. Лысенко

№ рецеп туры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетичес кая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	P, мг.	PP, мг.
				Б	Ж	У										
День: понедельник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
173	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	180	7,82	9,74	46,5	288,7	0,016	0,024	0,172	0,088	17,272	0	0	0	0
4	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	25/18	6,38	10,71	12,77	159,84	0,055	0,06	0,465	0,65	175,65	0,065	8,33	89,99	0,755
150	ЗАВТРАК	Яйцо куриное отварное	40	5,2	4,8	4,	62,8	0,032	0,18	0	1	22	0	0	0	0
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			588	28,66	25,29	73,47	552,34	0,151	0,239	16,277	1,718	267,622	0,065	8,33	89,99	0,755
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			588	28,66	25,29	73,47	552,34	0,151	0,239	16,277	1,718	267,622	0,065	8,33	89,99	0,755
День: вторник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
330	ЗАВТРАК	Плов из курицы	180	5,62	8,86	36,26	239,78	0,06	0,12	0,26	0,72	62,4	0,02	29,96	123,24	2,2
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
6	ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
368г	ЗАВТРАК	Бананы свежие	100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			465	13,67	15,14	112,25	633,71	0,004	0,021	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			465	13,67	15,14	112,25	633,71	0,004	0,021	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0	0
День: среда Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
213	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150/10	27,49	19,83	35,08	430,83	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	2,018	0	0
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
368г	ЗАВТРАК	Бананы свежие	100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			465	29,94	20,62	76,78	614,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			465	29,94	20,62	76,78	614,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0
День: четверг Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
202	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0	0
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
6	ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
308	ЗАВТРАК	Фрикадельки из птицы или кролика	100	8,1	7,22	7,86	127,1	0,064	0,08	0,872	0,872	30,712	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			675	21,7	19,91	101,53	667,97	0,07	0,021	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			675	21,7	19,91	101,53	667,97	0,07	0,021	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5	0
День: пятница Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
131	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	180	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0

119	ЗАВТРАК	Гуляш из куриного филе	100	22,	9,19	1,34	234,	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			615	29,42	16,19	57,86	545,82	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			615	29,42	16,19	57,86	545,82	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
День: понедельник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																
221	ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная вязкая	180	8,14	8,06	33,34	239,76	0,04	0,04	0,09	0,616	22,057	0	19,66	0	0
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
4	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	25/18	6,38	10,71	12,77	159,84	0,055	0,06	0,465	0,65	175,65	0,065	8,33	89,99	0,755
150	ЗАВТРАК	Яйцо куриное отварное	40	5,2	4,8	4,	62,8	0,032	0,18	0	1	22	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			488	19,92	23,61	60,31	503,4	0,155	0,175	17,255	2,246	220,147	0,065	27,99	89,99	0,755
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			488	19,92	23,61	60,31	503,4	0,155	0,175	17,255	2,246	220,147	0,065	27,99	89,99	0,755
День: вторник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																
306	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	120	19,02	31,04	3,84	353,08	0,004	0,244	0,096	0,016	9,688	0	0	0	0
119	ЗАВТРАК	Филе куриное тушеное	100	22,	9,19	1,34	234,	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
6	ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			310	46,82	45,76	49,67	838,51	0,119	0,379	17,261	1,646	207,778	0,065	8,33	89,99	0,755
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			310	46,82	45,76	49,67	838,51	0,119	0,379	17,261	1,646	207,778	0,065	8,33	89,99	0,755
День: среда Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																
131	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	180	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0
86	ЗАВТРАК	Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,42	5,95	6,18	105,07	0,005	0,021	0,035	0,04	3,864	0	0	0	0
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
368г	ЗАВТРАК	Бананы свежие	100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			410	18,09	13,7	94,2	559,39	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			410	18,09	13,7	94,2	559,39	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
День: четверг Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																
165	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,92	7,18	53,62	321,98	0,032	0,016	0	0,508	2,152	0	0	0	0
106	ЗАВТРАК	Тефтели из говядины (паровые)	100	9,59	7,97	9,28	145,64	0,002	0,003	0,005	0,036	0,821	0	0	0	0
701	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			310	25,51	15,59	97,7	626,12	0,106	0,104	2,256	1,943	198,237	0,065	40,789	89,99	0,755
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			310	25,51	15,59	97,7	626,12	0,106	0,104	2,256	1,943	198,237	0,065	40,789	89,99	0,755
День: пятница Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																
213	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150/10	27,49	19,83	35,08	430,83	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	2,018	0	0
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
368г	ЗАВТРАК	Бананы свежие	100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			385	29,94	20,62	76,78	614,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			385	29,94	20,62	76,78	614,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			4506	234,15	247,87	807,61	6381,94	1,302	1,578	167,471	16,706	1243,954	0,26	128,112	522,46	3,02
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			450,6	23,415	24,787	80,761	638,194	0,1302	0,1578	16,7471	1,6706	124,3954	0,026	12,8112	52,246	0,302
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				3,67	3,88	12,65	6381,94	0,02	0,02	2,62	0,26	19,49	0	2,01	8,19	0,05