

Утверждено
 директор школы
 М.Ф. Чернышова Н.А.



Примерное меню для обучающихся по программам начального образования в МБОУ ООД I с. Калинино

День, неделя № рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг (мкг))				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 1														
Понедельник														
	Суп картофельный с вермишелью	200	3,62	3,49	16,70	113,05	0,10	3,39	4,90	1,13	17,09	63,34	21,17	0,94
	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Кефир с изюмом	100	7,30	2,90	73,40	350,00	4,70		6,40	5,30	2,10	9,90	5,40	6,60
	Хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого:			17,85	10,29	132,89	698,77	4,89	4,23	45,80	8,02	207,19	230,32	65,42	9,11
День 2														
Вторник														
	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
	Котлета мясная	90	11,3	17,30	12,20	249,90	3,10	0,00	2,30	2,40	2,20	5,40	2,40	4,50
	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96		0,50		0,01	7,35	9,56	5,2	0,88
	Батон йогуртовый	40	3,04	1,12	20,56	104,43	0,06	0,80			68,00	54,93	4,10	0,48
Итого:			18,20	21,51	81,94	595,23	3,20	1,30	16,30	2,66	83,26	152,05	39,65	6,41
День 3														
Среда														
	Каши молочная «Дружба»	180	5,04	6,34	30,94	201,50	0,09	0,50	28,40	0,14	107,01	130,05	30,21	0,64
	Кисель	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	0,00		0,13	9,68	5,94	5,8	0,28
	Фрукты (мандарины)	200	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	0,00		0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
	Бюлочка	100	7,90	9,40	55,5	339,00	7,30		2,10	27,0	3,10	11,00	3,0	7,20
	Хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого:			17,83	16,58	143,06	798,33	7,58	12,50	30,50	28,19	198,99	215,79	74,29	9,12

День 4														
Четверг														
	Макаронны отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,45	0,86
	Ежики мясные	90	11,98	12,58	9,20	197,91	0,05	2,20		1,64	14,59	139,08	21,16	1,88
	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	9,30		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58
	Сок Фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	Рожок сдобный	100	7,70	5,80	59,40	328,00								
	Хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого:			30,64	24,04	148,96	948,67	0,26	57,5	12,00	4,21	71,37	229,44	62,65	6,64
День 5														
Пятница														
	Щи из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20		0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Фрукты (Яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	89,00	0,06	20,00		0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96		2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого:			8,91	9,28	54,64	340,63	0,18	50,66	44,50	2,51	244,45	200,21	59,07	6,82
День 6														
Суббота														
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,60	14,40	0,25	124,73	104,55	16,65	0,37
	Компот из яблок	180	0,06	0,06	15,34	62,44		,40		0,03	2,24	1,54	1,26	0,35
	Сочень с творогом	100	9,60	7,90	35,80	244,10	3,30	0,10	10,00	6,70	6,10	13,00	2,90	4,40
	Хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого:			17,49	11,87	87,27	518,76	1,55	2,1	24,40	7,5	142,32	153,89	34,01	5,92
День 7														
Понедельник														
	Борщ	200	1,46	3,09	7,57	64,75	0,03	8,70		1,49	34,33	37,17	18,84	0,90
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20		0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52

	Заварное кольцо	100	6,00	13,20	25,00	243,10	3,40		15,00	4,50	2,60	9,70	1,90	5,80
	Хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого:			11,78	18,37	70,43	500,85	3,51	54,74	25,00	6,72	67,53	100,37	42,04	10,04
День 8														
Вторник														
	Гречка рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
	Гуляш из мяса птицы	90	12,75	3,35	2,46	79,88	0,08	2,25	25,20	0,24	11,15	95,44	12,95	0,84
	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96		2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого:			24,59	10,34	69,67	460,25	0,44	5,73	49,20	1,32	47,03	347,48	168,14	7,13
День 9														
Среда														
	Каша пшеничная с изюмом	150	5,95	5,05	32,69	200,85	0,16	0,43	19,10	0,17	104,64	150,43	40,08	1,22
	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Фрукты (Яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	89,00	0,06	20,00		0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	Кисель	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого:			13,17	9,74	94,28	516,60	0,3	56,55	53,60	1,3	305,52	309,17	83,61	6,85
День 10														
Четверг														
	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
	Гуляш из мяса птицы	90	12,75	3,35	2,46	79,88	0,08	2,25	25,20	0,24	11,15	95,44	12,95	0,84
	Винегрет овощной	60	0,76	4,09	4,01	56,47	0,03	7,50		1,83	19,89	22,24	11,91	0,50
	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96		2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Конверт с повидлом	100	6,50	8,10	53,40	313,00								
	Хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого:			26,5	19,94	110,54	719,50	0,33	38,19	43,50	2,77	92,73	259,51	76,29	4,24

День 11														
Пятница														
	Суп гороховый	20	6,03	4,57	15,59	127,86	0,19	9,54	4,90	1,54	31,06	97,32	32,22	1,71
	Напиток витаминный	180	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45
	Вафли сливочные	100	8,50	22,00	64,00	490,00	3,30		0,80	31,0	0,80	5,30	1,50	3,30
	Хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого:			18,09	27,10	116,88	791,31	3,57	79,54	62,89	33,36	50,86	147,64	51,05	6,26
День 12														
Суббота														
	Каша рисовая молочная	150	2,20	1,60	19,20	99,90	1,4	0,20	0,9	0,6	5,80	7,20	3,30	0,9
	Кисель	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Фрукты (груша)	200	0,8	0,6	20,60	94,00	1,3	5,6	0,2	2,7	1,90	2,00	3,00	13,00
	Хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого:			6,35	2,64	81,42	375,64	2,77	41,8	1,1	3,95	26,58	114,94	25,08	14,98
День 13														
Понедельник														
	Суп рассольник	200	3,11	4,42	11,94	100,69	0,09	21,14	4,90	1,48	22,06	62,94	23,53	0,94
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20		0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96		2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Йогурт	100	4,60	3,30	6,40	71,00	2,7	0,7	2,4	0,5	12,00	12,00	3,8	0,60
	Хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого:			11,18	9,63	47,93	319,85	3,66	24,38	17,30	2,54	59,41	125,40	45,55	3,24
День 14														
Вторник														
	Рожки отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
	Рыба запеченная (Минтай)	90	10,79	7,73	4,72	131,64	0,11	0,64	33,15	2,01	46,61	147,93	20,28	0,41
	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96		2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Кекс с изюмом	100	7,30	2,90	73,40	350,00	4,70		6,40	5,30	2,10	9,90	5,40	6,60
	Хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого:			27,15	13,90	144,01	812,57	4,94	3,14	51,55	8,67	77,15	249,43	52,55	9,55
День 15														

Среда														
	Каша манная молочная	200	7,4	6,00	27,60	193,60	3,7	1,00	2,20	1,00	11,00	11,00	3,70	1,80
	Кисель	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Пирожное песочное	100	5,1	28,2	52,1	485,00	6,00		20,00	6,00	3,00	7,80	2,80	7,80
	Хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого:			15,85	34,64	121,32	860,34	9,77	37,00	22,20	7,65	32,80	59,54	25,28	10,68