

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Средняя школа №1»
 города Велижа
 _____ Н.В. Алексеева

Примерное 10-дневное меню для обучающихся 1-4 классов

Наименование блюда	Технологическая карта	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевые вещества(г)			Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 неделя:														
Понедельник:														
Каша молочная «Дружба»	Т.к327	150	166	4,40	9,0	24,87	0,06	0,61	0,03	0	62,62	76,33	18,16	0,39
Какао с молоком сгущенным	Т.к1	200	156,4	3,3	3,3	27	0,06	1,95	0,03	0	180	135	21	0,09
Бутерброд с сыром	Т.к90	40/15	133	5,76	5,25	14,94	0	0,24	0,03	0	156,6	106,5	17,4	0,76
Банан		200	84	0,8	0,6	19	0,06	10	0,26	0	32	22	18	1,2
		<i><u>Итого:</u></i>	<i><u>539.4</u></i>	<i><u>14.26</u></i>	<i><u>18.1</u></i> <i><u>5</u></i>	<i><u>85.81</u></i>	<i><u>0.18</u></i>	<i><u>12.8</u></i>	<i><u>0.35</u></i>	<i><u>0</u></i>	<i><u>431.2</u></i>	<i><u>339.8</u></i>	<i><u>74.56</u></i>	<i><u>2.44</u></i>
Вторник:														
Жаркое по домашнему	Т.к.158	150	214	27,27	9,51	67,60	0,30	33,8	0,03	0,6	35,76	348,7	67,60	4,17
Мясо кур	Т.к207	100	234	30,56	11,8	1,12	0,1	0,3	0,1		31,26	275,3 4	30,92	2,36
Чай	Т.к433	200	57	0,2	0,05	15,01	0	0,01	0	0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
Бутерброд с маслом	Т.к88	30/10	153	2,36	9,15	15,02	0,04	0	0,05	0,03	7,8	27,4	9,94	0,62
Хлеб		50	94,5	2,8	0,55	18,75	0,05	0	0	0,01	8,46	26,9	4,94	0,37
		<i><u>Итого:</u></i>	<i><u>752,50</u></i>	<i><u>63,19</u></i>	<i><u>31,0</u></i> <i><u>6</u></i>	<i><u>117,5</u></i>	<i><u>0,49</u></i>	<i><u>34,1</u></i> <i><u>1</u></i>	<i><u>0,18</u></i>	<i><u>0,65</u></i>	<i><u>88,53</u></i>	<i><u>686,5</u></i> <i><u>4</u></i>	<i><u>117,8</u></i> <i><u>0</u></i>	<i><u>8,38</u></i>

Среда:														
Каша гречневая рассыпчатая	Т,к445	<u>150</u>	<u>133,2</u>	<u>5,4</u>	<u>1,35</u>	<u>26,4</u>	<u>0,29</u>		<u>0,03</u>		<u>17,24</u>	<u>2,9</u>	<u>138,8</u>	<u>4,67</u>
Грудка в панировке	Т,к 3	<u>100</u>	<u>250</u>	<u>14,0</u>	<u>20,0</u>	<u>3,0</u>								
Чай	Т.к433	<u>200</u>	<u>57</u>	<u>0,2</u>	<u>0,05</u>	<u>15,01</u>	<u>0</u>	<u>0,01</u>	<u>0</u>	<u>0,01</u>	<u>5,25</u>	<u>8,24</u>	<u>4,4</u>	<u>0,86</u>
Батон		<u>50</u>	<u>135,5</u>	<u>4</u>	<u>1,5</u>	<u>26,5</u>								
		<i>Итого:</i>	<u>575,7</u>	<u>23,6</u>	<u>22,9</u>	<u>70,91</u>	<u>0,29</u>	<u>0,01</u>	<u>0,03</u>	<u>0,01</u>	<u>22,49</u>	<u>11,14</u>	<u>143,2</u>	<u>5,53</u>
Четверг:														
Каша молочная рисовая	Т.к 330	<u>150</u>	<u>192</u>	<u>3,74</u>	<u>8,85</u>	<u>24,11</u>	<u>0,45</u>	<u>0,99</u>	<u>0,45</u>		<u>97,34</u>	<u>103,8</u>	<u>22,08</u>	<u>0,32</u>
Какао с молоком сгущенным	Т.к1+	<u>200</u>	<u>156,4</u>	<u>3,3</u>	<u>3,3</u>	<u>27</u>	<u>0,06</u>	<u>1,95</u>	<u>0,03</u>	<u>0</u>	<u>180</u>	<u>135</u>	<u>21</u>	<u>0,09</u>
Бутерброд с сыром	Т.к 90	<u>40\15</u>	<u>133</u>	<u>5,75</u>	<u>5,25</u>	<u>14,9</u>	<u>0,05</u>	<u>0,24</u>	<u>0,03</u>	<u>0,06</u>	<u>156,6</u>	<u>106,5</u>	<u>17,4</u>	<u>0,76</u>
Яблоко		<u>200</u>	<u>90</u>	<u>0,8</u>	<u>0</u>	<u>19,6</u>	<u>0,06</u>	<u>32</u>	<u>0,06</u>	<u>0</u>	<u>32</u>	<u>22</u>	<u>18</u>	<u>1,2</u>
		<i>Итого:</i>	<u>571,4</u>	<u>13,59</u>	<u>17,4</u>	<u>85,61</u>	<u>0,62</u>	<u>35,1</u>	<u>0,57</u>	<u>0,06</u>	<u>465,9</u>	<u>367,3</u>	<u>78,48</u>	<u>2,37</u>
								<u>8</u>			<u>4</u>			
Пятница:														
Макароны отварные	Т.к447	<u>150</u>	<u>211,5</u>	<u>5,48</u>	<u>4,98</u>	<u>34,9</u>	<u>0,12</u>	<u>0</u>	<u>0,03</u>	<u>0,02</u>	<u>40,95</u>	<u>60,06</u>	<u>24,6</u>	<u>0,99</u>
Филе птицы, тушенное в томатном соусе	Т.к18+	<u>75</u>	<u>162,4</u>	<u>11,8</u>	<u>11,6</u>	<u>3,08</u>	<u>0,06</u>	<u>4,04</u>	<u>0,03</u>	<u>0,09</u>	<u>22,2</u>	<u>111</u>	<u>18,5</u>	<u>1,22</u>
Хлеб		<u>50</u>	<u>94,5</u>	<u>2,8</u>	<u>0,55</u>	<u>18,75</u>	<u>0,05</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>0,01</u>	<u>8,46</u>	<u>26,9</u>	<u>4,94</u>	<u>0,37</u>
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	Т.к59	<u>100</u>	<u>53</u>	<u>0,04</u>	<u>5,05</u>	<u>1,44</u>	<u>0,01</u>	<u>5,56</u>	<u>0</u>	<u>0,03</u>	<u>13,9</u>	<u>23,4</u>	<u>7,85</u>	<u>0,34</u>
Компот лимонный	Т.к2+	<u>200</u>	<u>96</u>	<u>1,3</u>	<u>0</u>	<u>23,7</u>	<u>0,03</u>	<u>1,22</u>	<u>0,18</u>	<u>0</u>	<u>49,5</u>	<u>44,53</u>	<u>32</u>	<u>1,02</u>
		<i>Итого:</i>	<u>617,4</u>	<u>21,42</u>	<u>22,2</u>	<u>81,9</u>	<u>0,27</u>	<u>10,8</u>	<u>0,24</u>	<u>0,15</u>	<u>135</u>	<u>165,9</u>	<u>87,9</u>	<u>3,94</u>

Наименование блюда	Технологическая карта	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевые вещества(г)			Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 неделя:														
Понедельник:														
Каша молочная гречневая	Т.к.326	150	216	13,09	7,13	50,91	0,36	1,95	0,03	0,03	196,89	345,53	162,47	4,85
Какао с молоком сгущенным	Т.к.1+	200	156,4	3,3	3,3	26,95	0,06	1,95	0,03	0	180,9	135,0	21,0	0,09
Яблоко		100	45	0,4	0	9,8	0,03	16,0	0,03	0	16,0	11,0	9,0	0,6
Бутерброд с сыром	Т.к90	30\15	133	5,75	5,25	14,9	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76
		<u>Итого:</u>	<u>550.4</u>	<u>22.54</u>	<u>15.68</u>	<u>102.56</u>	<u>0.5</u>	<u>20.14</u>	<u>0.12</u>	<u>0.09</u>	<u>550.33</u>	<u>598.03</u>	<u>209.87</u>	<u>6.3</u>
Вторник:														
Пельмени с маслом	Т.к179	200	522,5	22,24	18,3	51,5	0,36	0,56			41,76			
Компот из кураги	Т.к389	200	96	1,3	0	23,73	0,02	1,0	0		40,20	36,5	26,25	0,83
Батон		50	135,5	4	1,5	26,5								
		Итого:	754,0	27,54	19,8	101,73	0,38	1,56			81,96	36,5	26,25	0,83
Среда:														
Рис отварной	Т.к.448	150	228,0	3,81	6,11	38,61	0,03	0,00	0,03		32,73	82,28	28,67	0,76
Куриная голень	Т.к.9 +	120	322,5	38,2	14,7	1,4	0,125	0,38	0,125		39,1	344	38,65	2,95
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	Т.к.59	60	53	0,04	5,05	1,44	0,01	5,56	0	0,03	13,9	23,4	7,85	0,34
Компот из изюма	Т.к385	200	98	0,41		25,16	0,03				18,6	29,67	9,66	0,72
Хлеб		50	94,5	2,8	0,55	18,75	0,05	0	0	0,01	8,46	26,9	4,94	0,37
		<u>Итого:</u>	<u>796.0</u>	<u>45.26</u>	<u>26.4</u>	<u>85.36</u>	<u>0.245</u>	<u>5.94</u>	<u>0.155</u>	<u>0.04</u>	<u>112.7</u>	<u>619.0</u>	<u>89.77</u>	<u>5.14</u>

					<u>1</u>						<u>2</u>	<u>4</u>		
--	--	--	--	--	----------	--	--	--	--	--	----------	----------	--	--

Наименование блюда	Технологическая карта	Масса порции	Энергетическая ценность	Пищевые вещества(г)			Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Четверг:														
Каша молочная пшено	Т.к.323	150	190,0	4,59	8,8	43,13	0,06	1,41	0,05	0,03	100,3	91,4	16,4	0,8
Какао с молоком сгущенным	Т.к.1+	200	156,4	3,3	3,3	26,95	0,06	1,95	0,03	0	180,9	135,0	21,0	0,09
Яблоко		100	45	0,4	0	9,8	0,03	16,0	0,03	0	16,0	11,0	9,0	0,6
Бутерброд с сыром	Т.к90	30\15	133	5,75	5,25	14,9	0,05	0,24	0,03	0,06	156,6	106,5	17,4	0,76
		<u>Итого:</u>	<u>524.4</u>	<u>14.04</u>	<u>17.3</u>	<u>94.78</u>	<u>0.2</u>	<u>19.6</u>	<u>0.14</u>	<u>0.09</u>	<u>453.8</u>	<u>343.9</u>	<u>63.8</u>	<u>2.25</u>
Пятница:														
Жаркое по домашнему	Т.к.158	150	214	27,27	9,51	67,60	0,30	33,8	0,03	0,6	35,76	348,7	67,60	4,17
Рыба припущенная	Т.к229	100	236	20,7	12,4	10,42	0,14	6,58	0,08		64,8	293,1	47,7	1,5
Хлеб		50	94,5	2,8	0,55	18,75	0,05	0	0	0,01	8,46	26,9	4,94	0,37
Компот из лимонов	Т.к.2+	200	96	1,3	0	23,7	0,03	1,22	0,18	0	49,5	44,53	32	1,02
		<u>Итого:</u>	<u>640.5</u>	<u>52.07</u>	<u>22.4</u>	<u>120.4</u>	<u>0.52</u>	<u>41.6</u>	<u>0.29</u>	<u>0.61</u>	<u>158.5</u>	<u>713.2</u>	<u>152.2</u>	<u>7.06</u>