



Примерное двенадцатидневное меню 7-10 лет

МБОУ СОШ № 13 МО Новопокровский район на 2013- 2014 уч. год.

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккалории	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		Вит1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ДЕНЬ 1 Завтрак														
494	Мясо кур жареное	50	9.3	7.8	0.6	118	5	0,1	0	12,3	1	0	12,3	1
332	Макароны отварные	150/5	3.4	6.1	22.8	163	0	0	0	7,8	1	0	7,8	1
	Овощи по сезону	50	1.4	10.1	6.8	81	6	0,02	0,02	10	1,2	0,02	10	1,2
	Хлеб	40	5,2	0,4	37.6	100	0	0,1	0	12,3	1	0	20.2	1,8
	Сок	200	0,12		12,4	48	0,1	0	0	7,8	1	0,1	0,1	0,1
	Итого :		21.5	28	96.5	598	25,4	0,02	0,02	10	1,2	0,32	324,8	5.1
ДЕНЬ 2 Завтрак														
302	Каша молочная рис с маслом	200/5	5.8	9.2	31.8	240	0,1	0	1	0,1	0	0,1	145	6,6

1,3	Булочка с сыром и маслом	50,10,10	4.7	7.9	7.3	123	0	0	0,3	0	0	0	212,6	1,4
693	Чай	200	-	-	14	61				54	0	0,04	14	2,8
	Хлеб первый сорт	40	5.2	0.4	37.6	100			14,4	0.6		0.3	274,5	0.1
	Итого :		20.6	22.5	109.2	623			15,7	0,7		0,4	652,3	9,9

ДЕНЬ 3 Завтрак

489	Рагу из мяса птицы	200	8.9	4.9	10.8	250				7	2	0,2	28,8	3
	Овощи по сезону	50	1.4	10.1	6.8	81				6	0,02	0,02	10	1,2
	Хлеб	40	5.2	0.4	37.6	100				0	0	0	20,2	1,8
685	Чай	200	-	-	14	61				54	0	0,04	14	2,8
	Итого:		18.5	11	88.4	500				10,2	0,1	0,1	120,8	6,7

ДЕНЬ 4 Завтрак

450	Шницель натур.рублен.	50	13	6.8	5.6	136				0.8	0.2	0	8.1	0.8
297	Каша перловая со слив.масл.	150/5	3.0	4.0	21.3	136				0,5	0,2	0,2	24,8	5
	Хлеб	40	5.2	0.4	37.6	100				0	0	0	20,2	1,8
	Овощи по сезону	50	1.4	10.1	6.8	124				6	0,02	0,02	10	1,2
685	Кофейный напиток	200	4.9	5.0	32.5	190				14.4	0.6	0.3	274.5	0,1
	Итого:		26.6	27.8	97	633				26	1,02	0,52	359,8	4,9

ДЕНЬ 5 Завтрак

376	Рыба тушеная с овощами	50	10.6	5.1	5.6	112				1,4	0.1	0,1	20,9	0,5
520	Картофель отварной	150/5	2.1	5.5	14.5	183				4,8	0,2	0,2	47	1

639	Компот из сухофруктов	200	0,12		12,4	48								
	Хлеб	40	5.2	0.4	37.6	100				0	0	0	20	1,8
	Овощи свежие	50	1.4	10.1	6.8	124				6	0,02	0,02	10	1,2
	Итого :		24.2	29.4	100.3	605				25,4	0.92	0,52	341,8	10,1

ДЕНЬ 6 Завтрак

451	Котлета из говядины	50	15.7	6.2	8.0	131				0,8	0,2	0	8,1	0,8
297	Каша ячневая с масл.	150/5	3.4	6.1	22.8	163				0	0	0	7,8	1
	Овощи по сезону	50	1.4	10.1	6.8	81				6	0,02	0,02	10	1,2
	Хлеб	40	5.2	0.4	37.6	100				0	0	0	20,2	1,8
	Сок	200	0	0	15	61				54	0	0,04	44	2,8
	Итого :		19.4	19.8	98.3	560				15,7	0,7	0,4	652,3	9,9

ДЕНЬ 7 Завтрак

302	Каша манная с масл.	200/5	4.8	8.2	30.4	222				1	0,1	0.1	145	6,6
302	Булочка с сыром и маслом	40\10\10	4.7	7.9	7.3	123				0,3	0	0	212	1,4
	Хлеб	40	5.2	0.4	37.6	100				0	0	0	20,2	1,8
692	Чай	200	-	-	14	61				54	0	0,04	14	2,8
	Итого :		25	17.6	90.1	554				60,8	0.22	0.24	60.1	8

ДЕНЬ 8 Завтрак

492	Плов из куриного мяса	200	8.6	4.2	21.8	324				3.6	0.2	0.1	26	4
	Овощи св	50	2.5	4.6	10.7	94				6	0.02	0,2	10	1,6

	Хлеб	40	5.2	0.4	37.6	100				0	0	0	20.2	1.8
639	Компот из сухофруктов	200	0,12		12,4	48								
	Итого :		22.6	23.3	105.1	511				23,5	0,92	0.6	424,9	5.5

ДЕНЬ 9 Завтрак

488	Мясо птицы тушеное	50	13	6.8	5.6	136				0.8	0.2	0	8.1	0.8
297	Каша гречневая	150\5	5.8	5.2	28.4	186				0,6	0,2	0,2	24	5
	Овощи по сезону	50	1.4	10.1	6.8	124				13,9	0	0	15,1	0,5
693	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190				0	0	0	20,2	1,8
	Хлеб	40	5.2	0.4	37.6	100				0	0	0	20,2	1,8
	Итого :		19.3	21.1	79.5	580				74.1	0,3	0,34	147,2	6,6

ДЕНЬ 10 Завтрак

1,3	Бутерброд с масл.слив. на булке 50/10		4.7	7.9	7.3	223				0,3	0	0	212,6	1.4
366	Запеканка творожная со сметаной	100,15	5,3	8.5	19,6	235				0.3	0,2	0,1	130	1.2
685	Чай	200	-	-	14	61				54	0	0,04	14	2,8
	Итого :		63.7	21.5	107.8	535				16	0.9	0,5	782.3	11,1

ДЕНЬ 11 Завтрак

433	Сосиска	50	13.9	6.5	4.0	132				3,6	0,2	0,1	26	2
332	Вермишель товар с маслом	150/5	5.8	5.2	28.4	186				0,6	0,2	0,2	24	5
	Чай	200	2.5	3.6	28.7	152				14,4	0,6	0,3	274,5	0,1
	Хлеб	40	5.2	0.4	37.6	130				0	0	0	20,2	1,8

