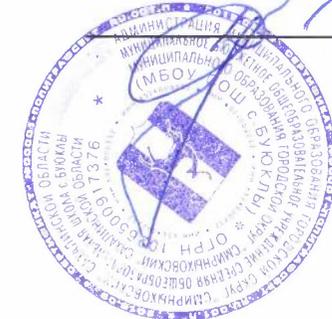


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с.Буюклы

Рульков В.Д.



Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: первый
Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
стр.53	макароны с сыром	150\30	11,14	12,006	27,25	261,59	0,054	0,162	0	0	125,51	0	0	1,368
стр.122	Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	1,08	0	0	221,14	0	0	0,7
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
пром.	Масло сливочное	12	0,12	8,64	0,12	79,2	0	0	0	0	2,88	0	0	0,024
			21,26	27,496	75,23	635,61	0,294	1,242	0	1	485,53	84	33	3,992
Обед														
стр.226	Салат из морской капусты	100	0,84	7,15	4,77	86,46	0,04	3,21	0,11	0	35,96	46,64	124,66	11,36
стр.185	Суп с картофелем с фасолью	250	5,125	5,35	16,13	133,25	0,15	5,825	0	0	50,275	0	0	1,8
стр.42	Курица отварная	100	22,26	14,21	0	232,47	0,12	1,34	19,8	0	16,9	143,4	18,3	1,235
стр.121	Рис припущенный	200	4,86	5,74	48,9	266,6	0,04	0	0,3	0	3,22	0	0	0,68
стр.130	Компот из с/фруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,8	0	0	41,14	86,2	9,2	0,33
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
пром.	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77
			42,685	36,15	137,5	1107,2	0,64	11,225	20,21	1,9	441	496,24	205,96	18,075
	ИТОГО		63,945	63,646	212,8	1742,8	0,934	12,467	20,21	2,9	926,53	580,24	238,96	22,067

Зав. столовой

Шульц Е.И.

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

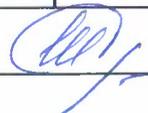
День: **второй**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
стр.110	Каша мол. манная	250	7,56	9,81	37,91	270,75	0,06	0,24	0	0	57,07	0	0	0,24	
стр.136	Чай	200	12	3,06	13	49,28	0	6	0	0	11,6	4,94	4,5	0,54	
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9	
стр.84	Булочка	100	9,28	1,98	52,22	264	0,16	0,26	0	0	60,4	0	0	1,46	
пром.	Масло сливочное	12	0,12	8,64	0,12	79,2	0	0	0	0	2,88	0	0	0,024	
			32,76	23,94	128,75	788,23	0,42	0,5	0,000	1	267,95	88,94	37,5	4,164	
Обед															
стр.194	Суп рыбный	250	10,18	2,6	16,65	150,85	0,1	8,025	0,0075	0	107,92	164,03	54,4	1,3	
стр.141	Капуста тушеная с мясом	250	11,25	9,375	9,2	318,75	0,062	23,75	0	0	88,82	0	0	1,125	
стр.128	Компот ягодный	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0	0	7,52	6,6	6,2	0,3	
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9	
пром.	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	115	20,8	0,77	
			30,19	15,755	84,05	820,04	0,59	71,83	0,0075	1,9	497,76	369,63	114,4	5,395	
	ИТОГО		62,95	39,695	212,8	1608,3	1,01	72,33	0,0075	2,9	765,71	458,57	151,9	9,559	

Зав. столовой _____



Шульц Е.И.

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: **третий**

Неделя: **первая**

Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
стр.32	Плов	230	17,02	19,09	42,32	400,2	0,23	1,15	0	0	24,61	0	0	2,53
стр.136	Чай	200	12	3,06	13	49,28	0	6	0	0	11,6	4,94	4,5	0,54
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
338	Груша	300	1,2	0,9	30,9	141	0,06	15	0	30	57	48	36	6,9
			34,02	23,5	111,72	715,48	0,49	22,15	0	31	229,21	136,94	73,5	11,87
Обед														
стр.102	Икра кабачковая	100	0,91	4,70	5,92	90,6	0,02	5,52	0	0	18,16	0,47	25	0,61
стр.166	Борщ	250	3,5	5,87	9,75	117	0,05	9,75	0	0	43,12	0	0	1
стр.37	Тефтеля мясная	100	15,62	13,5	6,09	211,23	0,07	1,2	0,01	1,9	13,73	164,86	21,7	2,56
стр.52	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	0	0	6,48	0	0	1,48
стр.130	Компот сухофрукты	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,8	0	0	41,14	29,2	22,96	0,68
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
пром.	Хлеб ржаной	30	4,76	3,28	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77
стр.246	соус сметанный(2)	50	0,61	1,5	4,885	35,6	0,015	1,105	0,01	0	4,135	8,195	2,33	0,185
			37,6	35,32	129,6	1067,5	0,525	18,43	0,02	3,8	420,27	422,73	125,79	9,185
	ИТОГО		71,62	58,82	241,4	1783	1,015	40,58	0,02	34,8	649,48	559,67	199,29	21,055

Зав. столовой _____



Шульц Е.И.

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: **четвертый**
Неделя: **первая**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
стр.63	Запеканка из творога со сл.соусом	150/30	46,98	29,7	91,26	817,2	0,126	0,756	0,108	0	257,22	359,1	45,54	1,296
стр.135	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	0	4,06	0	0	15,16	7,14	5,6	0,58
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
пром.	Масло сливочное	12	0,12	8,64	0,12	79,2	0	0	0	0	2,88	0	0	0,024
			51,12	42,85	130,18	1073,98	0,326	4,816	0,108	1	411,26	450,24	84,14	3,8
Обед														
стр.217	Салат витаминный	100	1,14	7,15	7,86	100,9	0,03	19	0	0	41,92	27,7	17,51	1
стр.181	Суп с фрикадельками	250	14,77	12,04	32,95	434	0,32	23,86	0	0	70,61	0	0	3,64
стр.202	Котлета рыбная	100	25,35	0,89	6,47	125,91	0,02	0	0,01	0	43,2	273,68	23,83	0,37
стр.107	Гречка отв.	200	11,64	7,24	60	351,74	0,28	0	0,04	0	18,98	270,16	180,36	6,06
стр.128	Компот ягодный	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0	0	7,52	6,6	6,2	0,3
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
пром.	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	115	20,8	0,77
стр.246	соус красный основной	50	0,61	1,5	4,885	35,6	0,015	1,105	0,01	0	4,135	8,195	2,33	0,19
			62,27	32,6	170,37	1398,6	0,941	84,015	0,06	1,9	479,87	785,34	284,03	14,2
	ИТОГО		113,39	75,45	300,55	2472,6	1,267	88,831	0,168	2,9	891,13	1235,6	368,17	18

Зав. столовой _____



Шульц Е.И.

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятый
Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
стр.56	Печень по строгановски	90	12,96	5,202	3,195	109,36	0,09	0,468	5,823	0	25,29	184,55	18,05	4,167
стр.121	Рис припущенный	200	4,86	5,74	48,9	266,6	0,04	0	0,3	0	3,22	0	0	0,68
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
стр.131	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	21,8	147,84	0,04	0,9	0	0	184,8	0	0	0,18
			26,42	16,192	99,4	648,8	0,37	1,368	6,123	1	349,31	268,55	51,05	6,927
Обед														
стр.237	Салат из свеклы с сыром	100	4,7	9,5	7,13	132,8	0,02	8,2	0	0	161,97	0	0	1,28
стр.192	Суп Лапша домашняя	250	2,2	5,07	11,93	102,25	0,05	0,5	0	0	19,7	0	0	0,58
стр.20	Гуляш мясной	100	14,9	15,7	5,4	220	0,1	0,5	0	0	16,7	0	0	2,3
стр.157	Картофельное пюре	200	4,16	7,24	27,4	188,8	0,14	4,18	0,12	0	73,44	109,3	31,12	0,98
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
пром.	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	115	20,8	0,77
стр.130	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,8	0	0	41,14	29,2	22,96	0,68
			35,56	41,21	119,6	1032,3	0,6	14,23	0,12	1,9	606,55	337,5	107,88	8,49
	ИТОГО		61,98	57,4	219	1681,1	0,97	15,6	6,243	2,9	955,86	606,1	158,93	15,4

Зав. столовой _____

Шульц Е.И.

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: **шестой**

Неделя: **вторая**

с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
стр.75	Омлет	150	11,77	13,59	4,81	187,4	0,06	0,27	0	0	151,23	0	0	1,98	
стр.136	Чай	200	12	3,06	13	49,28	0	6	0	0	11,6	4,94	4,5	0,54	
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9	
стр.173	Суп молочный с мак.изделиями	250	8,25	11,25	25,8	233,8	0,05	1,13	0,33	0	132,5	150,98	29,08	0,575	
пром.	Масло сливочное	12	0,12	8,64	0,12	79,2	0	0	0	0	2,88	0	0	0,024	
			35,94	36,99	69,23	674,68	0,31	7,4	0,33	1	434,21	239,92	66,58	5,019	
Обед															
стр.220	Салат из свежей капусты	100	0,92	3,04	28,2	180	0,02	5,2	0,01	1,6	96	118	33	0,39	
стр.169	Рассольник	250	3,2	7,3	15,3	330	0,09	2,4	0,12	1,5	125	150,8	31,1	4,63	
стр.32	Плов	250	18,5	20,75	46	435	0,25	1,25	0	0	26,75	0	0	2,75	
стр.128	Компот ягодный	200	0,1	0	90,7	120	0	10	0	0	49,5	26,3	10	0,4	
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9	
пром.	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77	
			31,28	34,79	220,98	1346	0,63	18,9	1,89	5	590,8	515,1	127,9	10,84	
	ИТОГО		67,22	71,78	290,21	2020,7	0,94	26,3	19,23	6	1025	755	194,48	15,86	

Зав. столовой



Шульц Е.И.

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

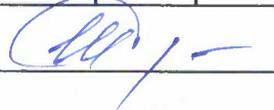
День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
стр.108	Гречка отв.	150	8,73	5,43	45	263,81	0,21	0	0,03	0	14,24	202,62	135,27	4,55
стр.122	Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	1,08	0	0	221,14	0	0	0,7
стр.42	Птица в соусе с томатом	90	9,54	11,99	3,32	136,28	0,05	1,93	0	0	13,38	0	0	1,07
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
			28,27	24,27	96,18	694,91	0,5	3,01	0,03	1	384,76	286,62	168,27	8,22
Обед														
стр.232	Салат из свежих помидор	100	1,1	7,15	4,5	88,69	0,06	17,64	0	0	16,16	30,08	18,24	0,85
стр.178	Суп с картофелем, с горохом	250	5,125	5,35	16,13	133,25	0,15	5,825	0	0	50,275	0	0	1,8
стр.16	Голубцы	200	13,5	16,9	11,6	253	0	18,2	0	4,8	56,6	184,8	40,7	2,5
стр.130	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,8	0	0	41,14	29,2	22,96	0,68
стр.246	Соус сметанный	50	0,61	1,5	4,885	35,6	0,015	1,105	0,01	0	4,135	8,195	2,33	0,185
пром.	Хлеб ржаной	30	4,76	3,28	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
			29,935	34,63	104,86	898,98	0,515	43,62	0,01	6,7	461,81	472,28	138	8,685
	ИТОГО		58,205	58,9	201,04	1593,9	1,015	46,63	0,04	7,7	846,57	758,9	306,3	16,91

Зав. столовой



Шульц Е.И.

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: восьмой
Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
стр.21	Жаркое по домашнему	230	12,213	12,49	22,31	280,3	0,184	4,715	0,023	0	33,46	195,82	53,27	2,714
стр.136	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	6	0	0	11,6	4,94	4,5	0,54
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
			28,013	16	60,81	454,58	0,384	10,715	0,023	1	181,06	284,76	90,77	5,154
Обед														
стр.182	Суп крестьянский со сметаной	250	3,025	2,025	16,5	115,1	0	8	0	0	32	0	0	0,75
стр.55	Запеканка из печени	200	24,78	9,86	27,34	297,34	0,36	11,62	0	0	34	0	0	7,82
стр.246	Соус сметанный	50	0,6	3,65	2,15	44	0,02	0,07	0,03	0	25,7	0	0	0,1
стр.124	Кисель	200	0,1	0,04	26,14	105,2	0	1,84	0	0	10,6	0	0	0,16
пром.	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,05	0	0,09	157,5	136	20,8	0,77
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
			37,065	19,275	112,91	842,64	0,65	21,58	0,03	1,09	395,8	220	53,8	11,5
	ИТОГО		65,078	35,275	173,72	1297,2	1,034	32,295	0,053	2,09	576,86	504,76	144,57	16,7

Зав. столовой _____



Шульц Е.И.

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
стр.66	Пудинг со сгущ. молоком	150\30	30,06	23,4	39,6	477	0,144	0,72	0	0	198	0	0	2,16
стр.131	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	21,8	147,84	0,04	0,9	0	0	184,8	0	0	0,18
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
пром.	Масло сливочное	12	0,12	8,64	0,12	79,2	0	0	0	0	2,88	0	0	0,024
б/н	Апельсин	250	2,7	0,6	24,3	113,4	0,12	180	0	0	102	0	39	0,9
			41,48	37,89	111,32	942,44	0,504	181,62	0	1	623,68	84	72	5,164
Обед														
стр.233	Салат из репчатого лука	100	1,33	6,18	7,79	92,1	0,05	9,5	0	0	29,45	0	0	0,76
стр.175	Свекольник	250	4,23	6,5	13,79	145,14	0,09	9,96	0	0	47,55	0	0	1,64
стр.15	Биточки мясные	100	14,4	9,65	9,52	183,33	0,08	0,22	0	0	39	0	0	1,2
стр.52	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	0	0	6,48	0	0	1,48
стр.130	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,8	0	0	41,14	29,2	22,96	0,68
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
пром.	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,5	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77
			36,92	32,05	134,1	1033,6	0,59	20,98	0	1,9	457,12	249,2	76,76	8,43
	ИТОГО		78,4	69,94	245,42	1976,1	1,094	202,6	0	2,9	1080,8	333,2	148,76	13,59

Зав. столовой



Шульц Е.И.

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: **десятый**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
стр.113	Каша мол. пшенная	250	8,45	13,03	32,33	281,18	0,125	1,125	0,325	0	232,33	228	46,55	0,9
стр.136	Чай	200	12	3,06	13	49,28	0	6	0	0	11,6	4,94	4,5	0,54
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
пром.	Масло сливочное	12	0,12	8,64	0,12	79,2	0	0	0	0	2,88	0	0	0,024
стр.84	Булочка	100	9,28	1,98	52,22	264	0,16	0,26	0	0	60,4	0	0	1,46
			33,65	27,16	123,17	798,66	0,485	1,385	0,325	1	443,21	316,94	84,05	4,824
Обед														
стр.227	Салат из св.огурцов	100	10,4	15,1	11,7	208	0,19	5,2	0,01	1,9	150,2	120	15	1,3
стр.180	Суп с клецками	250	12,9	13,8	29,6	190	0,11	0,5	0	1,6	128	167,2	31,1	1,2
стр.209	Рыба припущенная	100	26,6	16,5	16	292	0,1	18,6	0,03	0,6	121	123	21,2	0,6
стр.157	Картофельное пюре	200	13,2	12,7	30,5	205	0,08	12,3	0,04	1,7	168,4	155,3	29,5	1,2
стр.128	Компот ягодный	200	0,1	0	90,7	120	0	10	0	0	49,5	26,3	10	0,4
пром.	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	25,5	125	0,2	0	0	1	136	84	33	1,9
пром.	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77
			71,76	61,8	219,28	1296	0,75	46,65	0,08	7,7	910,6	811,8	160,6	7,37
	ИТОГО		105,41	88,96	342,45	2094,7	1,235	48,035	0,405	8,7	1353,8	1128,7	244,65	12,194

Зав. столовой _____



Шульц Е.И.