

Деньги по-средники (весна-лето)		Неделя 1 марта					Возрастная категория:			Утверждаю				
Номер приема	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭД, г	Минеральные элементы			Директор МБОУ ООШ д. Аксарово				
		, г	, г	, г	, г	штад	Са	Ме	Р	МБОУ ООШ д. Аксарово	Р.И. Искандарова	МР	Мг	Мз
170	Обед	71,83	17,95	19,94	19,91									
170	борщ с квашеной капустой и картофелем	250	3,52	5,98	9,78	117,0	43,14	0,06	0,00	0,0	0,05	0,03	9,74	0
425	Плов из помидор	230	14,40	14,40	40,00	34,0	180,4	24,4	138,0	3,4	0,20	0,25	0,50	0
631	котлеты из свинины под соусом	200	0,16	0,16	16,53	16,72	6,56	3,51	4,61	0,9	0,01	0,03	4,09	0,45
7K	котлеты из говядины	30	2,10	0,36	11,19	13,00	6,50	4,29	16,50	0,3	0,01	0,01	0,00	27,5
№ 1	Итого за прием	710	29,38	28,64	15,79	707,9	124,0	73,4	100,21	4,8	0,24	0,18	16,0	75,3
										6	6	6	6	6

Примерное 2 – х недельное меню для детей с 7 до 11 лет

Весна – лето (1 вариант)

	День: понедельник (весна-лето)	Неделя: первая					Возрастная категория: 7-11 лет									
Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
№ рец.							Ca	Mg	P	Fe	B1,м г	B2,м г	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
	Обед		21,83	17,95	19,94	19,91										
170	борщ с капустой и картофелем	250	3,52	5,98	9,78	117,00	43,14	0,00	0,00	1,09	0,05	0,03	9,74	0		
416	Плов из птицы	200	14,40	14,40	40,00	341,00	180,40	24,40	138,00	3,45	0,20	0,25	0,60	0		
631	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,91	74,72	6,86	3,61	4,41	0,93	0,01	0,01	4,09	0,45		
TK № 1	хлеб пшеничный	50	2,10	0,36	11,10	57,00	6,00	4,20	19,50	0,33	0,03	0,01	0,00	27,9		
	Итого за прием	710	20,18	22,64	79,79	707,92	124,43	73,11	55,31	4,86	0,24	0,18	16,06	75,35	0,00	0,00

	День: четверг (весна-лето)	Неделя: первая					Возрастная категория: 7-11 лет									
Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.																
	Обед		20,69	26,94	20,84	22,80										
414	птица отварная	0,50	16,00	12,10	0,00	188,00	70,00	19,25	132,38	1,26	0,00	0,00	0,90	0		
57	ragu овощное	150	6,25	8,48	24,08	210,53	9,80	18,00	17,00	13,00	13,00	0,05	31,00	0		
	Фрукт (апельсин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,03	0,00	0,54	0		
TK № 3	сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	0,02	0,00	240		
TK № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5		
	Итого за прием	700	32,13	21,58	82,98	726,28	261,90	77,25	228,98	16,12	13,14	0,09	49,12	117,00	0,00	0,00

	День: вторник (весна-лето)	Неделя: первая					Возрастная категория: 7-11 лет										
Прием пищи, наименование блюда		Выход , г	Белки , г	Жиры , г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										
№ рец.							Ca	Mg	P	Fe	B1,м г	B2,м г	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг	
	Обед		24,58	19,47	18,13	19,95											
360	тефтели мясные, гуляш	100	15,90	17,00	39,50	346,30	25,90	0,00	0,00	2,90	0,10	0,16	0,14	0			
128	Картофельное пюре	150/5	3,26	9,62	18,89	181,50	43,74	28,77	0,00	1,08	0,00	0,00	18,69	0			
305.1 1	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	23,50	95,00	2,48	18,00	55,00	67,00	0,02	0,00	0,01	0			
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5			
	Итого за прием	750	25,87	22,67	123,90	784,15	235,57	86,35	276,34	12,17	0,44	0,39	30,14	357,00	0,00	0,00	

	День: среда (весна-лето)	Неделя: первая					Возрастная категория: 7-11 лет											
Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)												
						Ca	Mg	P	Fe	B1,м	B2,м	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг			
№ рец.																		
	Обед		31,58	36,84	34,76	34,61												
142	рассольник ленинградский	250	3,30	5,88	22,00	134,00	2,80	8,60	12,00	6,90	8,30	5,60	14,00	0				
176	Фрикадельки мясные	40	9,26	8,49	9,13	152,00	20,65	0,00	0,00	0,72	0,05	0,04	0,68	0				
639	компот из сухофруктов	200	0,46	0,00	33,81	137,02	0,66	0,00	0,00	0,07	0,00	0,06	0,33	0,79				
TK № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5				
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,03	0,00	10,00	0				
	Итого за прием	800	25,53	25,55	112,46	741,52	166,66	31,74	91,60	11,23	8,52	5,77	40,87	117,79	0,00	0,00		

	День: пятница (весна-лето)	Неделя: первая					Возрастная категория: 7-11 лет										
Прием блюда	пищи, наименование	Выход , г	Белки , г	Жиры , г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										
							Ca	Mg	P	Fe	B1, м г	B2, м г	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг	
№ рец.																	
	Обед		32,53	33,00	34,40	33,65											
	Фрукт (банан)	140	2,10	0,84	29,40	134,40	11,20	59,00	39,20	0,84	0,05	0,00	14,00	0			
307	Котлеты мясные	60	12,15	3,03	9,20	113,00	27,15	23,17	0,00	0,90	0,06	0,06	11,50	0			
206	Отварные макароны	180	11,66	10,63	33,00	273,00	37,00	18,00	40,00	20,00	16,00	11,00	0,14	0			
305.1 1	инстантный напиток витаминизированный (кисель)	200	0,00	0,00	23,50	95,00	2,48	18,00	55,00	67,00	0,02	0,00	0,01	0			
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5			
	Итого за прием	775	26,19	24,22	117,26	808,43	75,03	139,87	194,40	87,61	13,39	14,15	56,51	117,00	0,00	0,00	

	День: понедельник (весна-лето)	Неделя: вторая					Возрастная категория: 7-11 лет									
Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1,м г	B2,м г	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.	Завтрак															
	Обед															
66.0 9	Суп картофельный с дом лапшой	250	3,83	5,13	16,19	126,14	3,30	7,20	0,00	6,20	6,90	4,40	20,0 0	0		
307	котлеты рубленые из птицы	0,50	11,00	15,66	9,00	220,50	63,00	17,30	119,0 0	1,13	0,00	0,00	0,29	0		
304	Отварной рис	180	4,90	7,70	40,70	280,00	3,20	25,50	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0		
TK № 3	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00	240		
TK № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5		
	Огурцы	50														
	Итого за прием	775	23,82	31,44	93,88	759,36	141,0 0	78,58	203,0 1	11,0 6	7,02	4,45	43,0 7	117,4 5	0,0 0	0,0 0

	День: вторник (весна-лето)	Неделя: вторая					Возрастная категория: 7-11 лет										
Прием пищи, наименование блюда		Выход , г	Белки , г	Жиры , г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										
							Ca	Mg	P	Fe	V1,м г	V2,м г	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг	
№ рец.																	
	Обед																
153	жаркое по-домашнему	250	9,40	8,00	18,30	285,00	74,00	0,00	0,00	1,21	0,16	11,00	1,90	0			
	Фрукт (Яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,03	0,00	10,0	0			
TK №80	компот из кураги и изюма	200	0,68	0,00	35,00	126,00	5,40	8,10	5,50	5,80	2,00	3,20	0,70	0,8			
TK № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,20	0,02	0,00	46,5			
	Итого за прием	740	21,45	15,27	92,19	685,50	127,50	36,80	109,10	9,83	6,414	33,24	4,20	117,80	0,00	0,00	

	День: среда (весна-лето)	Неделя: вторая					Возрастная категория: 7-11 лет									
Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.																
	Обед															
ДО7ЖС1 9	куриное филе, тушеное с овощами	90	19,80	25,20	4,00	333,00	288,00	0,00	0,00	1,26	0,07	0,16	0,70	0		
681	Отварная гречка	180	4,53	4,94	21,98	153,20	8,36	0,00	0,00	2,39	0,12	0,06	0,00	0		
686	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06	0,01	15,18	62,24	3,30	0,88	1,62	0,17	0,00	0,01	0,00	27,9		
TK № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5		
	Йогурт питьевой	120	4,10	3,20	10,00	98	158,00	18,30	0,00	0,14	0,03	0,00	0,42	0		
	Итого за прием	700	30,65	30,55	107,20	844,50	338,28	180,50	208,00	84,36	14,29	8,131	29,71	164,00	0,00	0,00

	День: четверг (весна-лето)	Неделя: вторая					Возрастная категория: 7-11 лет										
Прием пищи, наименование блюда		Выход , г	Белки , г	Жиры , г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										
							Ca	Mg	P	Fe	B1,м г	B2,м г	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг	
№ рец.																	
	Обед																
160	суп картофельный с кулламой	250	3,05	4,45	21,92	118,13	35,62	0,00	0,00	1,29	0,21	0,08	7,86	0			
382	голубцы ленивые	250	20,00	20,70	9,00	357,00	6,30	9,00	17,00	12,00	14,00	7,70	31,00	0			
523	компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,21	25,35	104,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,70	0			
TK № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5			
	Итого за прием	780	28,87	26,23	87,16	735,93	66,02	30,70	96,60	15,01	14,32	7,82	41,56	117,00	0,00	0,00	

	День: пятница (весна-лето)	Неделя: вторая					Возрастная категория: 7-11 лет										
Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										
							Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг	
№ рец.																	
	Обед																
	фрукт(яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00	13,50	16,50	3,30	0,04	0,00	15,00	0			
360	Тефтели мясные, гуляш	100	8,84	2,05	9,18	90,53	2,30	5,10	14,14	3,50	4,30	5,00	0,31	0			
206	Отварные макароны	207	11,66	10,63	33,00	273,00	37,00	18,00	40,00	20,00	16,00	11,00	0,14	0			
305.1 1	Кисель витаминизированный «Валетек»	200	0,00	0,00	23,05	95,00	2,48	18,00	55,00	67,00	0,02	0,00	0,01	0			
TK № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5			
	Итого за прием	750	27,34	28,80	100,19	789,54	74,92	62,35	163,89	17,30	11,39	18,06	82,47	252,22	0,00	0,00	

Итого за неделю		231,26	222,66	886,10	6780,65	1736,31	761,76	1432,29	195,60	91,99	129,16	260,81	1522,891	0,00
------------------------	--	---------------	---------------	---------------	----------------	----------------	---------------	----------------	---------------	--------------	---------------	---------------	-----------------	-------------

ИТОГО за 10 дней		466,2 8	448,1 8	1895,7 0	13625,8 1	3311,7 1	1557,0 8	3061,1 5	398,2 8	162,2 5	187,38	516,9 3	2918,6 4	0,00
Среднее значение за 10 дней		46,63	44,82	189,57	1362,58	331,17	155,71	306,12	39,83	16,23	18,74	51,69	291,86	0,00
Потребность по СанПиН (60% от суточной)		46,20	47,40	201,00	1410,00	660	150	660	7,2	0,72	0,84	36	660	0,01 8
% выполнения		100,9 3	94,55	94,31	96,64	50,18	103,81	46,38	553,1 7	#####	2230,6 7	143,5 9	44,22	0,00