

Данные по населению (весна, лето)		Неделя первая					Возрастная категория: Утверждаю									
Прием пищи, наименование	Выход	Белок	Жиры	Углебо	ЭЦ	Минеральные элементы										
Блюда	г	г	г	дм, г	мал	Ca	Mg	P	Na	K	Cl	Fe	Zn	Cu	Mn	
№	реп.															
	Обед		21,83	17,95	10,94	15,91										
170	борщ с капустой и картофелем	250	3,52	5,98	9,75	117,0	41,14	8,00	0,00	1,0	0,05	0,03	9,74	0		
425	Пюре из картофеля	230	14,40	14,40	40,00	341,0	180,4	24,4	138,0	1,4	0,20	0,25	0,50	0		
631	котлет из свинины с картофелем	200	0,16	0,16	18,51	74,72	6,56	3,81	4,41	0,9	0,01	0,03	4,09	0,45		
ТХ	чай питьевой	30	2,10	0,36	11,18	5,00	8,00	0,20	0,50	0,3	0,01	0,01	0,00	27,5		
№ 1	Итого за прием	710	20,18	22,64	29,79	707,9	124,8	75,1	35,21	4,8	0,24	0,28	16,0	75,3	0,00	
										6	6	5				

Утверждаю

105020165

Директор МБОУ ООШ д. Аксарово

МБОУ ООШ д. Аксарово

Р.И. Искандарова

023300526

«01» марта 2021 г.

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

Весна – лето (1 вариант)

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

Весна – лето (1 вариант)

Утверждаю

Директор МБОУ ООШ д. Аксарово

Р.И. Искандарова

«01» марта 2021 г.

	День: понедельник (весна-лето)	Неделя: первая					Возрастная категория: 7-11 лет									
Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
							Ca	Mg	P	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.																
	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		
ТК № 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,м г	B2,м г	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	188,0 0	70,00	19,25	132,3 8	1,26	0,00	0,00	0,90	0		
57	рагу овощное	150	6,25	8,48	24,08	210,5 3	9,80	18,00	17,00	13,0 0	13,0 0	0,05	31,0 0	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		
ТК № 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		
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	700	32,13	21,58	82,98	726,2 8	261,9 0	77,25	228,9 8	16,1 2	13,1 4	0,09	49,1 2	117,0 0	0,0 0	0,0 0

	День: вторник (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		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		
305.11	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 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		31,58	36,84	34,76	34,61										
142	рассольник ленинградский	250	3,30	5,88	22,00	134,0 0	2,80	8,60	12,0 0	6,90	8,30	5,60	14,0 0	0		
176	Фрикадельки мясные	40	9,26	8,49	9,13	152,0 0	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	137,0 2	0,66	0,00	0,00	0,07	0,00	0,06	0,33	0,79		
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,5 0	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	11,0 0	2,20	0,03	0,00	10,0 0	0		
	Итого за прием	800	25,53	25,55	112,46	741,5 2	166,6 6	31,7 4	91,6 0	11,2 3	8,52	5,77	40,8 7	117,7 9	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 рубленные 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		
ТК № 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		
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		
	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	B1,м г	B2,м г	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.																
	Обед															
153	жаркое по-домашнему	250	9,40	8,00	18,30	285,0 0	74,00	0,00	0,00	1,2 1	0,16	11,0 0	1,90	0		
	Фрукт (Яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,2 0	0,03	0,00	10,0	0		
ТК №80	компот из кураги и изюма	200	0,68	0,00	35,00	126,0 0	5,40	8,10	5,50	5,8 0	2,00	3,20	0,70	0,8		
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	95,00	10,00	7,00	32,50	0,5 5	0,20	0,02	0,00	46,5		
	Итого за прием	740	21,45	15,27	92,19	685,5 0	127,5 0	36,8 0	109,1 0	9,8 3	6,41	33,2 4	4,20	117,8 0	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,м г	B2,м г	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.																
	Обед															
ДО7ЖС1 9	куриное филе, тушеное с овощами	90	19,80	25,20	4,00	333,0 0	288,0 0	0,00	0,00	1,26	0,07	0,16	0,70	0		
681	Отварная гречка	180	4,53	4,94	21,98	153,2 0	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		
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		
	Йогурт питьевой	120	4,10	3,20	10,00	98	158,0 0	18,30	0,00	0,14	0,03	0,00	0,42	0		
	Итого за прием	700	30,65	30,55	107,20	844,5 0	338,2 8	180,5 0	208,0 0	84,3 6	14,2 9	8,13	29,7 1	164,0 0	0,0 0	0,0 0

	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	118,1 3	35,6 2	0,00	0,00	1,29	0,21	0,08	7,86	0		
382	голубцы ленивые	250	20,00	20,70	9,00	357,0 0	6,30	9,00	17,0 0	12,0 0	14,0 0	7,70	31,0 0	0		
523	компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,21	25,35	104,3 0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,70	0		
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	95,00	10,0 0	7,00	32,5 0	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5		
	Итого за прием	780	28,87	26,23	87,16	735,9 3	66,0 2	30,7 0	96,6 0	15,0 1	14,3 2	7,82	41,5 6	117,0 0	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,м г	B2,м г	C, мг	K, мг	Se, мг	I, мг
№ рец.																
	Обед															
	фрукт(яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	24,0 0	13,5 0	16,50	3,30	0,04	0,00	15,0 0	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	273,0 0	37,0 0	18,0 0	40,00	20,0 0	16,0 0	11,0 0	0,14	0		
305.1 1	Кисель витаминизированный «Валетек»	200	0,00	0,00	23,05	95,00	2,48	18,0 0	55,00	67,0 0	0,02	0,00	0,01	0		
ТК № 1	хлеб пшеничный	50	3,50	0,60	18,50	95,00	10,0 0	7,00	32,50	0,55	0,06	0,02	0,00	46,5		
	Итого за прием	750	27,34	28,80	100,19	789,5 4	74,9 2	62,3 5	163,8 9	17,3 0	11,3 9	18,0 6	82,4 7	252,2 2	0,00	0,00

Итого за неделю		231, 26	222, 66	886,1 0	6780,6 5	1736, 31	761,7 6	1432, 29	195, 60	91,9 9	129,1 6	260,8 1	1522,89	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	0,018
% выполнения		100,93	94,55	94,31	96,64	50,18	103,81	46,38	553,17	#####	2230,67	143,59	44,22	0,00