

Согласовано:

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №25 (МБОУ СОШ №25)



С.К. Акужинов

Директор ООО «Детское общественное питание ДООП»



И.Г. Вахитов

**Примерное двухнедельное меню
(завтраков, обедов и полдников)
для учащихся с 7 до 10 лет
в образовательных учреждениях
г.Озёрска.**

**Примерное 2х недельное меню
завтраков, обедов и полдников
для учащихся с 7 до 11 лет (1-4 класс)**

м	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества					№ рецептуры
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Емг,то к.экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	I, мкг	
п/ п		г	г	г	г	ккал										
День 1																
Завтрак																
1	Сыр (порциями)	15	3,95	2,3	0	51,5	0	0,1	31,5	0,06	150	90	8	0,1	0	С6.2015г. №15
2	Каша Здоровье молочная с маслом сливочным	200/10	7,28	12,45	44,73	320	0,25	0,47	38,4	0,27	108	181	50,2	1,41	9,79	С6.2005г. №37
3	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,11	1,3	20	0,044	125,7	90	14	0,13	17	С6.2015г. №379
4	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	0	
	Итого:		16,77	17,73	75,17	542,24	0,39	1,87	89,9	0,764	390,6	387,1	82,1	1,97	26,79	
Обед																
1	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,02	3,72	5,58	79,6	0,05	0,78	0	1,62	9,6	28,2	11,22	0,42	1,81	С6.2015г. №42
2	Рассольник Ленинградский с мясом птицы со сметаной	200/20/ 10	7,65	12,07	10,1	184	0,073	7,34	35,2	2,41	46,12	51,9	24,41	1,26	3,44	С6.2015г. №96
3	Шницель мясной из говядины	80	7,92	11,26	6,61	161	0,3	0	20	1,78	6,41	84,88	15,3	1,34	3,6	С6.2015г. №268
4	Каша гречневая вязкая	150	3,08	4,86	14,13	112,67	0,04	25,69	0	2,58	83,18	60,25	31	1,21	3,87	С6.2015г. №139
5	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,69	0	С6.2015г. №349
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	0	
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86	6	
	Итого:		28,43	33,26	127,04	948,29	0,613	34,54	55,2	10,22	205,39	364,47	134,19	7,44	18,72	
Полдник																
1	Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/15	166,81	12,72	32,2	310,5	0,08	0,04	34	0,96	50,8	90,2	34	0,9	4,16	С6.2015г. №223
2	Сок фруктовый годный	200	2	0	40,4	172	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	18	С6.2015г. №386
	Итого:		168,81	12,72	72,6	482,5	0,16	1,44	74	0,96	290,8	270,2	62	1,1	22,16	
	Итого за день		214,01	63,71	274,81	1973,03	1,163	37,85	219,1	11,944	886,79	1021,77	278,29	10,51	67,67	

День 2																
Завтрак																
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02	0,9	сб. 2015г № 14
2	Фрукт свежий	250	2	0,5	18,8	95	0,14	95	0	0,5	87,5	34	42,5	0,25	0	
3	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	58	0,52	133,77	118,19	20,3	0,47	12,63	Сб.2015г. №181
4	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41	3,6	Сб.2015г. №378
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	0	
	Итого:		12,08	20,12	81,7	563,14	0,29	97,5	108	1,51	357,17	274,09	88,1	1,48	17,13	
Обед																
1	Морковь отварная (порциями)	80	1,55	4,33	5,24	62,84	0,01	5,67	0,01	1,91	23,24	25,25	12,6	0,8	3,99	Сб.1996г. Таб.№24
2	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной со сметаной	200/20/15	5,22	8,27	7,15	128,75	0,053	12,68	13,2	1,97	54,2	74,1	21,1	1,16	2,6	Сб.2015г. №88
3	Котлета рыбная	80	6,88	5,6	9,61	116	0,046	0,34	14,8	2,58	44,12	99,55	22,32	0,78	73,97	Сб.2015г. №234
4	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	18,16	0	0,18	54,47	36,98	27,75	1,01	6,7	Сб.2015г. №312
5	Компот из свежих плодов	200	0,44	0,16	28,2	116,6	0	2,7	0	0,12	20,56	11,2	10	0,8	0	Сб.2015г. №342
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	0	
7	Хлеб ржано-пшеничный	90	5,04	0,99	44,4	206,85	0,11	0	0	0,75	20,7	63,6	95,4	2,79	6	
	Итого:		26,93	24,75	144,02	908,57	0,429	39,55	28,01	8,29	231,09	362,88	208,97	8	93,26	
Полдник																
1	Печенье	30	9,04	2,32	33,94	193	0,13	0,08	0	0,71	121,6	134,1	37,1	1,09	2,97	
2	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	18	Сб.2015г. №386
	Итого:		14,84	7,32	41,94	293	0,21	1,48	40	0,71	361,6	314,1	65,1	1,29	20,97	
	Итого за день		53,85	52,19	267,66	1764,71	0,929	138,53	176,01	10,51	949,86	951,07	362,17	10,77	131,36	

