

УТВЕРЖДАЮ:  Е.А. Сидорова
Директор школы:

Первая неделя. МБОУ "Трехозерская СОШ" Двенадцатидневное меню для учащихся 1-4 классов

Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорий ность, ккал	Витамины В1, мг	Витамины В12, мг	Витамины В1, мг	Витамины В12, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя													
1 день													
7/1/2015, Дел/и	110	0,330	0,440	9,460	44	0,033	11,000	-	0,220	17,600	12,100	9,900	2,420
ПЕЛЬМЕНИ	180	14,800	15,000	36,000	338	0,156	2,491	21,855		1,258		34,806	191,434
ТТК	60	0,632	6,043	4,341	74	0,029	2,430	-	2,834	13,302	26,850	18,468	0,358
САЛАТ ИЗ яиц с зеленым горошком	200/15	0,200		13,7	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
чай с сахаром	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт													
Итого:		19,542	21,923	85,261	618,000	0,279	19,671	21,855	3,659	52,830	87,050	80,174	195,259
Завтрак													
Каша молочная	200	3,780	0,670	21,000	105,000	0,200	1,33	0,00	0,000	133,330	111,110	25,6	2,000
чай с сахаром	200/15	0,200		13,700	56,000	0,008	3,75	-	0,075	9,970	7,500	6,5	0,197
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1,300	0,200	7,000	35,000	0,020	0,00	0,00	0,200	4,700	21,100	6,3	0,520
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71,000	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,2	0,330
ИТОГО:		7,560	1,110	56,460	267,000	0,261	5,08	0,00	0,605	154,000	159,210	42,6	3,047
ГПД													
чай с сахаром	200/15	0,200		13,700	56,000	0,008	3,75		0,075	9,970	7,500	6,5	0,197
Выпечка	30	2,280	0,240	14,760	71,000	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,2	0,330
Итого:		2,480	0,240	28,460	127,000	0,041	3,75		0,405	15,970	27,000	10,700	0,527
2 день													
338/2015, 7/1/2015,	110	0,330	0,440	9,460	44	0,033	11,000	-	0,220	17,600	12,100	9,900	2,420
САЛАТ из капусты	60	0,382	6,049	1,037	60	0,016	3,822	-	2,695		9,282	16,500	7,644
Сосиски отварные	100	12,000	7,600	16,000	180	0,300	-	-	0,500		33,400	182,800	19,780
Рожки	150	3,670	4,900	28,300	172	0,045	-	-		0,270	4,950	82,350	27,000
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200		13,70	56	0,008	3,750			0,075	9,970	7,500	6,500
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330		6,000	19,500	4,200
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2		4,7	21,1	6,3
ИТОГО	470	20,162	19,429	90,257	618,000	0,455	18,572	0,000	3,945	17,945	80,402	339,650	73,844

	Завтрак	100	3,780	0,67	21,000	105	0,200	1,330	0,0	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000
	Творожная запеканка	200/15	0,200		13,700	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
	чай с сахаром	20	1,300	0,20	7,000	35	0,020	0,000	0,0	0,200	4,700	21,100	6,300	0,520
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	30	2,280	0,24	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт													
	ИТОГО:		7,560	1,11	56,460	267	0,261	5,080	0,0	0,605	154,000	159,210	42,560	3,047
	ГПД													
	чай с сахаром	200/15	0,20		13,700	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,50	6,500	0,197
	Выпечка	30	2,28	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,50	4,200	0,330
	Итого:		2,48	0,240	28,460	127	0,041	3,750		0,405	15,970	27,00	10,700	0,527
	3 день													
338/2015, Делн	ФРУКТЫ	100	0,400	0,300	10,300	47	0,020	5,000	-	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
ТТК	САЛАТ	60	0,632	6,043	4,341	74	0,029	2,430	-	2,834	13,302	26,850	18,468	0,358
234/2015, Делн	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	8,200	8,100	7,000	134	0,080	0,128	8,000	4,000	33,280	120,096	22,640	0,896
520/Сб.шк	Гречка	150	3,282	4,657	22,027	143	0,163	25,943	25,500	0,181	46,606	97,336	32,978	1,231
693/2004, Сб.шк	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	21,000	105	0,200	1,330	0	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		19,874	20,21	86,428	609	0,294	28,501	33,5	7,235	97,788	257,282	76,886	2,765
	Завтрак													
	Каша молочная	200	3,780	0,67	21,0	105	0,200	1,330	0	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000
	чай с сахаром	200/15	0,200		13,7	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1,300	0,20	7,0	35	0,020	0,000	0	0,200	4,700	21,100	6,300	0,520
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,24	14,8	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ИТОГО:		7,560	1,11	56,5	267	0,261	5,080	0	0,605	154,000	159,210	42,560	3,047
	ГПД													
	чай с сахаром	200/15	0,200		13,7	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
	Выпечка	30	2,280	0,24	14,8	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		2,480	0,24	28,5	127	0,041	3,750		0,405	15,970	27,000	10,700	0,527
	4 день													
71/2015, Делн	салат	60	0,680	0,120	2,280	14	0,036	15,000	-	-	0,420	8,400	15,600	
291/2015, Делн	ПЛОДЫ С ПТИЦЕЙ	50/150	14,000	19,500	42,000	400	0,064	0,620	34,270		5,799	22,000	204,000	
686/2004, Сб.шк	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/157	0,200	0,100	13,900	57	0,000	1,120			0,010	2,860	1,340	
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	-	0,330	6,000	19,500	
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02		-	-	0,2	4,7	21,1	
	Итого:		18,44	20,16	79,940	577	0,13	65,62	34,27	6,614	44,12	240,85		

ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого:		19,656	19,324	80,808	577	0,232	23,951	21,855	4,373	71,468	233,686	48,686	5,175

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В МБОУ "Трехозерская СОШ" С 1 по 4 КЛАССЫ

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
2-й день													
1 день													
338/2015	ФРУКТЫ	150	1,350	0,300	12,150	57	0,060	90,000	-	0,300	51,000	34,500	0,450
30/2015	САЛАТ	60	0,382	6,049	1,037	60	0,016	3,822	-	2,695	9,282	16,500	0,273
24/2015	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	12,000	7,600	16,000	180	0,300	-	-	0,500	33,400	182,800	2,400
30/2015	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,670	4,900	28,300	172	0,045	-	-	0,270	4,950	82,350	0,540
685/2004	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200	-	13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	0,197
685/2004	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	0,330
685/2004	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	0,52
Итого:			21,182	19,289	92,947	631	0,482	97,572	-	4,025	119,302	364,250	4,710
Завтрак													
Каша молочная													
чай с сахаром													
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт													
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт													
ИТОГО:			1,110	56,460	267,000	0,261	5,080	0,000	1	159,210	42,560	3,047	
ГПД													
чай с сахаром													
Выпечка													
Итого:			0,240	28,460	127,000	0,041	3,750	-	0	27,000	10,700	0,527	
2 день													
338/2015	ФРУКТЫ	100	0,300	0,400	8,100	40	0,030	10,000	-	0,020	16,000	11,000	2,200
692/2004	Суп (шк. рассыпной)	120	5,700	7,100	4,000	107	0,113	3,750	48,000	0,830	21,080	194,510	1,658
692/2004	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,500	1,800	20,500	108	0	0,260	0,05	0,000	53,330	39,150	0,10
692/2004	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	0,330
692/2004	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	0,52
Итого:			19,364	20,252	86,66	610	0,337	129,959	48	134,049	343,069	59,653	3,957
Завтрак													
Омлет													
чай с сахаром													
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт													
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт													
ИТОГО:			1,11	56,46	267,000	0	5,08	0,00	0,61	159,210	42,56	3,05	
ГПД													
чай с сахаром													
Выпечка													
Итого:			0,24	28,46	127,000	0	3,75	-	0,33	19,500	4,20	0,33	
Итого:			0,24	28,46	127,000	0	3,75	-	0,41	27,000	10,70	0,53	
338/2015	ФРУКТЫ	100	0,400	0,300	10,300	47	0,020	5,000	-	0,400	19,000	16,000	2,300

43/2004Сб.м	САЛАТ	60	0,933	3,051	5,641	54	0,018	21,684	-	1,392	25,624	18,316	9,949	0,345
234/2015Дел.м	Горбуша тушеная	60	10,800	11,800	6,500	176	0,080	0,128	8,000	4,000	33,280	120,096	22,640	0,896
312/2015Дел.м	Гречка	150	3,282	4,657	22,027	143	0,163	25,943	25,500	0,181	46,606	97,336	32,978	1,231
685/2004Сб.м	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200		13,70	56	0,008	3,750		0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:		19,20	20,25	79,93	581,00	0,308	56,505	33,5	6,443	132,73	267,498	84,117	5,214
Завтрак														
	Каша молочная	250	0,67	21,00	105,00	0,20	1,330	0,000	0,0	111,110	25,56	2,000		
	чай с сахаром	250/20		13,70	56,00	0,01	3,750	-	0,1	7,500	6,50	0,197		
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	40	0,20	7,00	35,00	0,02	0,000	0,000	0,2	21,100	6,30	0,520		
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	60	0,24	14,76	71,00	0,03	-	-	0,3	19,500	4,20	0,330		
	ИТОГО:		1,11	56,46	267,00	0,26	5,080	0,000	0,6	159,210	42,56	3,047		
ГПД														
	чай с сахаром	250/20		13,70	56,00	0,01	3,750	-	0,1	7,500	6,50	0,197		
	Выпечка	60	0,24	14,76	71,00	0,03	-	-	0,3	19,500	4,20	0,330		
	Итого:		0,24	28,46	127,00	0,04	3,750	-	0,4	27,000	10,70	0,527		
4 день														
Дел.м	ФРУКТЫ	110	0,330	0,440	9,480	44	0,033	11,000	-	0,220		17,600	12,100	9,900
Дел.м	Салат	60	0,420	0,060	1,140	7	0,016	4,200	-	0,060		10,200	16,000	8,400
ТТК 2019	ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	13,300	17,000	26,450	320	0,222	27,825	28,500	2,174		35,535	197,840	47,778
692/2004	Чай с лимоном	200	2,500	1,800	20,500	108	0	0,260	0,05			53,330	30,150	6,090
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2		4,7	21,1	6,3
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330		6,000	19,500	4,200
	Итого:		20,13	19,740	81,310	585	0,325	93,025	28,5	3,069		81,055	262,19	79,428
Завтрак														
	Творожная запеканка	150	0,67	21	105	0,2	1,33	0	0	111,11	25,56	2		
	чай с сахаром	250/20		13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	7,5	6,5	0,197		
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	40	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	21,1	6,3	0,52		
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	60	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	19,5	4,2	0,33		
	ИТОГО:		1,11	56,46	267	0,261	5,08	0	0,605	159,21	42,56	3,047		
ГПД														
	чай с сахаром	250/20		13,7	56	0,008	3,75	-	0,075	7,5	6,5	0,197		
	Выпечка	60	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	19,5	4,2	0,33		
	Итого:		0,24	28,46	127	0,041	3,75	-	0,405	27	10,7	0,527		
5 день														
336/2015Дел.м	ФРУКТЫ	150	1,350	0,300	12,150	57	0,060	90,000	-	0,300	51,000	34,500	19,500	0,450
71/2015Дел.м	Салат	60	0,420	0,060	1,140	7	0,018	4,200	-	0,060	10,200	16,000	8,400	0,300
433/2004Сб.м	ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ (курица)	60/30	7,200	11,800	1,925	143	0,068	1,155	-	3,624	12,989	192,851	24,257	2,801
908/2004Сб.м	Лангет	150	3,600	7,000	29,000	193	0,291	-	21,000	0,468	20,632	177,928	104,220	3,448
693/2004Сб.м	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	21,000	105	0,200	1,330	-	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000
Сб.м	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:		19,930	20,270	86,975	611,000	0,422	9,355	21	4,562	56,941	412,679	144,677	7,831
Завтрак														
	Каша молочная	150	0,670	21,000	105,000	0,200	1,330	0,000	0	111,110	25,56	2,000		
	чай с сахаром	250/20		13,700	56,000	0,008	3,750	-	0	7,500	6,50	0,197		

[illegible]

