

МОУ ГОЛОВИНСКАЯ СОШ 2022-23 уч.г.

МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

Утверждаю

Директор школы



Минералы мг

1-й день			Витамины мг													Минералы мг		
ЗАВТРАК	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углево.	B1	C	A	E	B2	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I		
Каша рисовая жидкая	150	181	12,97	3,7	23	0,04	0,8	40	0,1	0,1	88,9	21	94,2	0,3	0,7	37		
Какао с молоком	200	98	1,9	1,6	19	0,06	1,6	24	0	0,2	152	21	125	0,4	0,6	3		
Бутерброд с сыром	55	206	7,1	13,7	12	0,02	0,1	35	0,4	0	154	9,4	109	0,4	0,5	0		
ИТОГО		485	21,97	19	54	0,12	2,5	98	0,5	0,3	395	51	328	1,1	1,8	40		
ОБЕД																		
Щи из свежей капусты с картофелем	200	104	5,1	6,1	6,8	0,06	15,8	10	2,4	0,1	58,1	23	55,1	0,8	0,4	51		
Рис отварной с маслом сливочным	145/5	230	3,8	5,9	40	0,03	0	0	0,3	0	5,3	26	77,9	0,5	0,8	61		
Рыба (филе) припущенная	55	48	10,3	0,6	0,2	0,06	0	0,1	0,6	0	36,8	9,6	149	0,6	0,4	81		
Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	180	90			23	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2		
Хлеб ржаной	30	59	2	0,4	12	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		
Выпечное изделие	60	196	4,5	7,1	28	0,08	0,3	0,2	0	0,1	226	19	165	0,9	0,8	8,4		
ИТОГО		727	25,7	20,1	110	0,73	32,1	10	3,7	0,2	347	92	484	3,8	2,7	203		

2-й день		Витамины мг									Минералы мг					
ЗАВТРАК	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углево.	В1	С	А	Е	В2	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I
Омлет натуральный	200	434	21,3	37,2	3,9	0,1	0,3	34	0,7	0,1	256	20	310	2,6	1,7	62
Чай с сахаром и лимоном	200	73	0,3		18	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0
Хлеб пшеничный	20	71	0,6	0,7	16	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0
Масло (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1	0	0	40	20	12	2,4	0	3	0	0	0
ИТОГО		653	22,3	46,2	37	0,12	2,3	74	21	12	271	32	341	3,8	1,8	62
ОБЕД																
Суп картофельный с бобовыми	200	213	11	10,1	17	0,12	5,6	0	2,3	0,1	40,2	33	87,2	1,9	0,7	51
Пюре картофельное	150	145	3,2	5,2	21	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	28	86,6	1	0,7	57
Котлета натуральная из птицы	80	240	13	16,5	10	0,08	12,8	0,1	2,9	0,1	65,6	30	131	1,6	0,1	26
Чай с сахаром	200	70	0,2		18	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0
Хлеб ржаной	40	79	2,6	0,5	16	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7
ИТОГО		747	30	32,3	82	0,84	36,6	0,1	5,7	0,3	155	103	345	6,2	1,8	134

3-й день		Витамины мг									Минералы мг					
ЗАВТРАК	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углево.	В1	С	А	Е	В2	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I

Запеканка из творога со сгущенным молоком	155/50	472	29,7	20,6	40	1	0,5	21	0,9	0,6	384	53	430	1,3	1,2	9,7
Чай без сахара	200	0,3	0,04	0	0	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0
ИТОГО		472	29,74	20,6	40	1	0,52	21	0,9	0,6	386	54	432	1,5	1,2	9,7
ОБЕД																
Суп с макаронными изделиями и с курой	20	112	2,6	3	19	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	12	38,5	0,7	0,4	58
Рис отварной с маслом сливочным	145/5	230	3,8	5,9	40	0,03	0	0	0,3	0	5,3	26	77,9	0,5	0,8	61
Котлета	50	193	6,3	15,3	7,5	0,08	12,8	0,1	2,9	0,1	65,6	30	131	1,6	0,1	26
Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	180	90			23	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2
Хлеб ржаной	30	59	2	0,4	12	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7
ИТОГО		684	14,7	24,6	101	0,61	29,6	0,3	4,9	0,1	118	82	285	3,8	1,6	146

4-й день

Витамины мг

Минералы мг

ЗАВТРАК	Выход	Калорийн	Витамины мг					Минералы мг								
			Белки	Жиры	Левол	B1	C	A	E	B2	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I
Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	180	4,4	7,9	23	0,04	0,8	40	0,1	0,1	88,9	21	94,2	0,3	0,7	37
Чай с сахаром	200	67	0,2		17	0	0	0	0	0	5	4	8	0,3	0,7	37
Батон	20	52	1,5	0,6	10	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0
Сыр (порциями)	20	77	4,9	6,3	0	0,01	0,14	52	0	0,2	176	7	100	0,2	0	0
ИТОГО		376	11	14,8	50	0,07	0,94	92	0,4	0,3	275	38	220	1,7	0,8	37
ОБЕД																

Суп картофельный с мясом	200	129	6,7	5,2	14	0,2	6,9	0,3	1,5	0,2	33,7	24	86,2	1,4	0,8	57
Макаронные изделия отварные	100	133	3,6	3	23	0,5	0	0	1	0	4,9	21	37,2	1,1	0,4	57
Котлета натуральная из птицы	75	220	12,8	14,7	9	0,08	12,8	0,1	2,9	0,1	65,6	30	131	1,6	0,1	26
Кисель	200	72			18	0	0,7	0	0,5	0	32,5	18	23,4	0,7	0	0,2
Хлеб ржаной	30	59	2	0,4	12	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7
ИТОГО		613	25,1	23,3	76	1,28	20,4	0,4	6,2	0,4	144	101	310	5,5	1,6	142

5-й день		Витамины мг								Минералы мг						
ЗАВТРАК	Выход	Кало рийн ость	Белки	Жиры	лево	В1	С	А	Е	В2	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I
Оладьи с повидлом	35	477	10,7	25,8	50	0,27	1,1	45	5,6	0,3	281	66	297	2,1	1,1	50
Чай с сахаром	200	70	0,2		18	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0
Хлеб ржаной	30	59	2	0,4	12	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7
Йогурт	125	71	3,5	3,1	5,6	0,04	0,8	25	0	0,2	149	18	113	0,15	0	0
ИТОГО		677	16,4	29,3	85	0,81	1,9	70	5,9	0,5	442	95	449	3,95	1,4	52
ОБЕД																
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	239	8,2	16,6	9,9	0,05	10,5	9,6	2,2	0,1	58,3	27	59,1	1	0,3	0,3
Пюре картофельное	150	145	3,2	5,2	21	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	28	86,6	1	0,7	57
Тефтели из говядины, соус томатный	50/20	165	6,8	10,8	9	0,04	2,3	0,1	2,6	0,1	9,3	12	73,1	0,9	2,5	19
Чай с сахаром	200	70	0,2		18	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0

Хлеб ржаной	30	59	2	0,4	12	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7
ИТОГО		678	20,4	33	70	0,73	31	9,7	5,3	0,3	117	78	259	4,6	3,8	77

6-й день

Витамины мг

Минералы мг

ЗАВТРАК	Выход	Калорийн ость	Белки	Жиры	лево,	Витамины мг					Минералы мг					
						B1	C	A	E	B2	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I
Каша овсяная "Геркурес" жидкая	150	158	4,9	7,3	18	0,04	0,8	40	0,1	0,1	88,9	21	94,2	0,3	0,7	37
Чай с сахаром	200	80	0,2		20	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0
Хлеб пшеничный	20	48	1,6	0,2	9,8	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0
Масло (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1	0	0	40	20	12	2,4	0	3	0	0	0
ИТОГО		361	6,8	15,8	48	0,06	0,8	80	20	12	101	31	123	1,5	0,8	37
ОБЕД																
Щи из свежей капусты с картофелем	200	152	5	11,2	7,9	0,06	15,8	10	2,4	0,1	58,1	23	55,1	0,8	0,4	51
Макаронные изделия	100	133	3,6	3	23	0,5	0	0	1	0	4,9	21	37,2	1,1	0,4	57
Птица, тушенная в соусе	135	215	16,5	12,5	11	0,07	12,7	0,1	2,8	0,1	63,5	30	130	1,5	0,1	24
Кисель	195	109	0,1	0,1	27	0	0,7	0	0,5	0	32,5	18	23,4	0,7	0	0,2
Хлеб ржаной	30	59	2	0,4	12	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7
ИТОГО		668	27,2	27,2	81	1,13	29,2	10	7	0,2	166	99	278	4,8	1,2	133

7-й день

Витамины мг

Минералы мг

Суп картофельный с яйцом	200	114	3,6	4,4	15	0,2	6,9	0,3	1,5	0,2	33,7	24	86,2	1,4	0,8	57
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	226	7,3	7,2	33	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	136	204	4,6	1,5	56
Гуляш из свинины	80/40	524	18,6	47,7	4,9	0,2	0,7	0	2,1	0,1	16	18	103	1,8	2,3	5,6
Чай с сахаром	200	67	0,2		17	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0
Хлеб ржаной	30	59	2	0,4	12	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7
ИТОГО		990	31,7	59,7	81	1,1	7,6	0,3	4,5	0,4	76,4	189	433	9,5	4,9	121

9-й день

Витамины мг

Минералы мг

	Выход	Калорийн ость	Белки	Жиры	Углево.	В1	С	А	Е	В2	Са	Мg	Р	Fe	Zn	I
ЗАВТРАК																
Макаронник	205	332	8,1	9,6	53	0,2	0,1	0	2	0	4,9	21	37,2	2,1	0,4	57
Чай с сахаром	200	66	0,2		16	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0
Хлеб пшеничный	20	52	1,5	0,6	10	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0
Масло(порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1	0	0	40	20	12	2,4	0	3	0	0	0
ИТОГО		525	9,9	18,5	80	0,22	0,1	40	22	12	16,9	32	65,6	3,3	0,5	57
ОБЕД																
Суп картофельный с бобовыми	200	174	9,6	8,4	15	0,23	5,8	0	2,4	0,1	42,7	36	88,1	2,1	0,8	51
Макаронные изделия отварные	100	136	3,6	3	23	0,5	0	0	1	0	4,9	21	37,2	1,1	0,4	57
Котлета	80	295	9,8	23,9	10	0,08	12,8	0,1	2,9	0,1	65,6	30	131	1,6	0,1	26

Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	180	84																		
Хлеб ржаной	30	59	2	0,4	21	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2				
ИТОГО		748	25	35,7	81	1,31	34,6	0,1	6,7	0,2	134	102	294	5,8	1,6	136				

10-й день

	Выход	Калорийность	Витамины мг							Минералы мг										
			Белки	Жиры	Углево.	В1	С	А	Е	В2	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I				
ЗАВТРАК																				
Каша пшеничная	205	251	7,2	9	35	0,04	0,8	40	0,1	0,1	88,9	21	94,2	0,3	0,7	37				
Чай без сахара	200	10	0,8		1,6	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0				
Хлеб пшеничный	20	48	1,6	0,2	9,8	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0				
Сыр (Порциями)	21	77	4,9	6,3		0,01	0,14	52	0	0,2	176	7	100	0,2	0	0				
ИТОГО		386	14,5	15,5	47	0,07	0,96	92	0,4	0,3	272	35	213	0,9	0,8	37				
ОБЕД																				
Суп картофельный с рыбой	230	141	8,2	4,8	16	0,11	12	0	2,7	0,1	35	37	114	1,3	0,5	69				
Рагу из курицы	175	585	44,5	44,9	0,7	0,09	11,7	21	2	0,1	28,6	36	138	1,8	1,1	53				
Кисель	200	113	0,1	0,1	28	0	0,7	0	0,5	0	32,5	18	23,4	0,7	0	0,2				
Хлеб ржаной	30	59	2	0,4	12	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7				
ИТОГО		898	54,8	50,2	57	0,7	24,4	21	5,5	0,2	103	98	307	4,5	1,9	124				