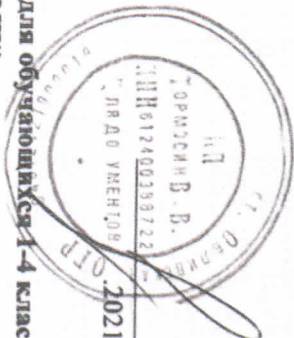


СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ "Леоновская СОШ"

УТВЕРЖДАЮ  
Индивидуальный  
предприниматель



В.В. Тормосин

Перспективное двухнедельное (10 дней) меню для обучающихся 1-4 классов  
МБОУ "Леоновская СОШ"

Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов: Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тугельяна, 2011 год

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая я ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Мг	Р	Fe				
1 неделя, понедельник																		
	Сосиска отварная	95	11,800	15,550	45,450	397,500	0,281	14,460	0,035	0,900	162,700	38,400	250,000	2,000				
171	Каша гречневая вязкая	150	3,000	1,700	27,000	82,000	0,003	0,200	0,070	0,500	32,000	10,600	100,000					
	Огурец соленый	60	1,100	2,000	9,300	20,000	0,002	0,260	0,010	0,300	24,000	5,200	0,000	0,850				
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,200	0,500	1,000	30,000	0,010			0,500	40,000	8,100	30,000	0,150				
376	Чай с сахаром	200	0,200		1,000	58,000	0,004	0,080	0,060	0,300	16,300	0,200	32,500					

№ рел.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая я ценность,	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы			В1	С	А	Е	Са	Мг	Р	Fe				
<b>1 неделя, вторник</b>																			
	Итого		19,300	19,750	83,750	587,500	0,300	15,000	0,175	2,500	275,000	62,500	412,500	3,000					
261	Котлетки рубленные из птицы	90	11,800	15,550	45,450	397,500	0,281	14,460	0,035	0,900	162,700	38,400	250,000	2,000					
309	Макароны отварные	150	3,000	1,700	27,000	82,000	0,003	0,200	0,010	0,500	32,000	10,600	100,000						
	Помидор соленый	60	1,100	2,000	9,300	20,000	0,002	0,260	0,080	0,300	24,000	5,200		0,850					
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,200		1,000	58,000	0,004	0,080	0,050	0,300	16,300	0,200	32,500						
	Кисель фруктовый	200	3,200	0,500	1,000	30,000	0,010			0,500	40,000	8,100	30,000	0,150					
	Итого		19,300	19,750	83,750	587,500	0,300	15,000	0,175	2,500	275,000	62,500	412,500	3,000					
<b>1 неделя, среда</b>																			
289	Рагу из птицы	200	15,300	18,750	41,450	381,500	0,220	14,200	0,045	1,000	196,800	34,200	280,000	2,000					
	Огурец соленый	90	2,600	0,500	17,000	156,000	0,030	0,200	0,070	0,500	21,900	20,000	50,000	0,800					
	Хлеб пшеничный в/с	50	1,200	0,500	10,300	30,000	0,040	0,100	0,060	0,500	16,300	0,200	32,500						
349	Компот из сухофруктов	200	0,200		15,000	20,000	0,010	0,500		0,500	40,000	8,100	50,000	0,200					
	Итого		19,300	19,750	83,750	587,500	0,300	15,000	0,175	2,500	275,000	62,500	412,500	3,000					
<b>1 неделя, четверг</b>																			
223	Запеканка из творога	150	17,4	18,55	74,15	401,500	0,25	13,67	0,125	2,000	270,6	37,300	262,500	2,800					
	Яблоко	100	1,300	0,200	8,000	138,000	0,050	1,300	0,000	0,500	0,200	25,200	100,000	0,000					
376	Чай с сахаром	200	0,600	1,000	1,600	48,000	0,000	0,030	0,050	0,000	4,200	0,000	50,000	0,200					
	Итого		19,300	19,750	83,750	587,500	0,300	15,000	0,175	2,500	275,000	62,500	412,500	3,000					
<b>1 неделя, пятница</b>																			
234	Котлетки или биточки рыбные	90	9,9	10,5	39,4	373,520	0,158	8,910	0,095	0,000	181,200	31,000	250,000	0,990					
310	Картофель отварной	150	3,200	6,600	23,700	105,480	0,100	5,750	0,000	1,400	33,000	18,000	100,000	1,010					
	Помидор соленый	56	1,100	2,000	9,300	20,000	0,002	0,260	0,080	0,300	0,000	5,200	24,000	0,850					
	Хлеб пшеничный в/с	25	1,900	0,150	10,350	58,500	0,030	0,080	0,000	0,300	20,800	0,200	6,400						
379	Кофейный напиток	200	3,200	0,500	1,000	30,000	0,010	0,000	0,000	0,500	40,000	8,100	32,100	0,150					
	Итого		19,30	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,175	2,50	275,00	62,50	412,50	3,00					
<b>2 неделя, понедельник</b>																			

500	Быточки рубленые из птлицы	100	11,8	15,75	45,45	397,500	0,281	14,460	0,035	0,900	162,700	38,400	250,000	2,000
309	Макаронь отварные	150	3,000	1,700	27,000	82,000	0,003	0,200	0,040	0,500	32,000	10,600	100,000	
	Помидор соленый	50	1,100	2,000	9,300	20,000	0,002	0,260	0,040	0,300	24,000	5,200		0,700
	Хлеб пшеничный в/с	50	0,200	0,000	1,000	58,000	0,004	0,008	0,060	0,300	16,300	0,200	32,500	
	Сок	180	3,200	0,300	1,000	30,000	0,010	0,072		0,500	40,000	8,100	30,000	0,300
	Итого		19,300	19,750	83,750	587,500	0,300	15,000	0,175	2,500	275,000	62,500	412,500	3,000

**2 неделя, вторник**

289	Рагу из птлицы	200	15,300	18,750	41,450	381,500	0,220	14,200	0,045	1,000	196,800	34,200	280,000	2,000
	Огурец соленый	90	2,600	0,500	17,000	156,000	0,030	0,200	0,070	0,500	21,900	20,000	50,000	0,800
	Хлеб пшеничный в/с	50	1,200	0,500	10,300	30,000	0,040	0,100	0,060	0,500	16,300	0,200	32,500	
349	Компот из сухофруктов	200	0,200		15,000	20,000	0,010	0,500		0,500	40,000	8,100	50,000	0,200
	Итого		19,300	19,750	83,750	587,500	0,300	15,000	0,175	2,500	275,000	62,500	412,500	3,000

**2 неделя, среда**

261	Котлеты или биточки рыбные	90	9,9	10,5	39,4	373,520	0,158	8,910	0,095	0,000	181,200	31,000	250,000	0,990
310	Картофель отварной	150	3,200	6,600	23,700	105,480	0,100	5,750	0,000	1,400	33,000	18,000	100,000	1,010
	Помидор соленый	56	1,100	2,000	9,300	20,000	0,002	0,260	0,080	0,300	0,000	5,200	24,000	0,850
	Хлеб пшеничный в/с	25	1,900	0,150	10,350	58,500	0,030	0,080	0,000	0,300	20,800	0,200	6,400	
379	Кофейный напиток	200	3,200	0,500	1,000	30,000	0,010	0,000	0,000	0,500	40,000	8,100	32,100	0,150
	Итого		19,300	19,750	83,750	587,500	0,300	15,000	0,175	2,500	275,000	62,500	412,500	3,000

**2 неделя, четверг**

223	Запеканка из творога	150	17,4	18,55	74,15	401,500	0,25	13,67	0,125	2,000	270,6	37,300	262,500	2,800
	Яблоко	100	1,300	0,200	8,000	138,000	0,050	1,300	0,000	0,500	0,200	25,200	100,000	0,000
376	Чай с сахаром	200	0,600	1,000	1,600	48,000	0,000	0,030	0,050	0,000	4,200	0,000	50,000	0,200
	Итого		19,300	19,750	83,750	587,500	0,300	15,000	0,175	2,500	275,000	62,500	412,500	3,000

**2 неделя, пятница**

№ рел.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая я ценность,	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	жиры	углеводы			В1	С	А	Е	Са	Мг	Р	Fe		
293	Куры жаренные	90	11,1	12	48,1	375,520	0,182	9,220	0,125	0,800	164,400	33,020	308,700	1,240			

310	Макароны отварные	150	3,100	6,600	23,700	105,480	0,088	5,750	0,000	1,700	100,000	25,000	33,000	1,200
	Хлеб пшеничный в/с	25	1,900	0,150	10,350	58,500	0,030	0,000	0,000	0,000	6,400	4,480	20,800	0,360
376	Чай с сахаром	180	3,200	1,000	1,600	48,000	0,000	0,030	0,050	0,000	4,200	0,000	50,000	0,200
	Итого		19,300	19,750	83,750	587,500	0,300	15,000	0,175	2,500	275,000	62,500	412,500	3,000
	Среднее за 10 дней:		19,300	19,750	83,750	587,500	0,300	15,000	0,175	2,500	275,000	62,500	412,500	3,000