МЕНЮ

МКОУ СОШ № 8 7-11 лет

СанПиН 2.4.2.4283-26

№	Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	1 день																
	Завтрак																
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	12,48	7,29	40,22	0,74	9,00	16,88	0,80	0,06	0,00
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	90	11,26	9,67	18,68	1,47	10,70	256,08	31,35	19,25	116,52	1,22	3,60	4,95	1,12	0,33	0,06
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за 'Завтрак '	**520**	**22,87**	**9,70**	**22,35**	**2,82**	**102,69**	**700,64**	**82,16**	**55,89**	**215,50**	**3,39**	**12,60**	**138,63**	**3,30**	**0,45**	**0,38**
	Итого за день		**22,87**	**9,70**	**22,35**	**2,82**	**102,69**	**700,64**	**82,16**	**55,89**	**215,50**	**3,39**	**12,60**	**138,63**	**3,30**	**0,45**	**0,38**
	2 день																
	Завтрак																
3/9	Рагу из мяса кур	180	17,78	16,28	19,63	9,51	19,19	322,49	28,57	36,82	178,80	1,97	25,04	391,45	5,17	0,11	5,12
6/10	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0,00	116,60	1,10	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
-	Фрукты	100	0,50	0,00	0,50	0,50	12,25	60,85	20,00	11,25	13,75	2,75	0,00	6,25	0,25	0,04	12,50
	Итого за 'Завтрак '	**560,00**	**24,59**	**16,28**	**20,82**	**10,70**	**89,32**	**643,96**	**86,90**	**77,42**	**251,31**	**6,15**	**25,04**	**514,50**	**6,80**	**0,21**	**17,94**
	Итого за день		**24,59**	**16,28**	**20,82**	**10,70**	**89,32**	**643,96**	**86,90**	**77,42**	**251,31**	**6,15**	**25,04**	**514,50**	**6,80**	**0,21**	**17,94**

3 день

Завтрак

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	0,00	3,58	3,58	6,79	59,01	14,66	20,56	29,82	0,38	0	1104	1,8	0,03	2,7
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3,00	6,51	0,51	26,42	182,82	114,19	26,99	123,37	0,51	24,24	45,27	0,14	0,07	0,53
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,84	3,19	0,00	14,83	95,89	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,80	0,00	6,00	0,04	80,00	90,00	0,20	0,00	0,00
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за 'Завтрак '	**530,00**	**11,99**	**6,00**	**28,22**	**4,53**	**68,99**	**575,70**	**257,34**	**70,25**	**274,49**	**1,84**	**124,24**	**1261,47**	**2,42**	**0,17**	**3,75**
	Итого за день		**11,99**	**6,00**	**28,22**	**4,53**	**68,99**	**575,70**	**257,34**	**70,25**	**274,49**	**1,84**	**124,24**	**1261,47**	**2,42**	**0,17**	**3,75**

4 день

Завтрак

39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	0,04	5,56	2,01	40,20	233,80	20,33	118,22	174,62	4,10	20,00	23,74	0,55	0,23	0,00
12/8	Гуляш из мяса свинины	45/45	11,14	9,82	29,38	0,03	4,83	327,30	12,13	18,99	124,89	1,34	15,30	20,25	0,36	0,27	0,41
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за 'Завтрак '	**520**	**24,81**	**9,86**	**35,59**	**2,69**	**89,57**	**771,92**	**39,75**	**146,61**	**331,11**	**6,25**	**35,30**	**44,19**	**1,19**	**0,54**	**0,41**
	Итого за день		**24,81**	**9,86**	**35,59**	**2,69**	**89,57**	**771,92**	**39,75**	**146,61**	**331,11**	**6,25**	**35,30**	**44,19**	**1,19**	**0,54**	**0,41**

5 день

Завтрак

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	60	0,84	0,00	3,68	3,68	6,21	60,58	10,16	10,05	25,07	0,43	0	1,86	1,65	0,03	2,85
11/3	Капуста тушеная	150	3,50	0,00	2,85	3,24	17,35	101,12	79,87	30,33	60,61	1,10	0,00	305,10	1,62	0,05	31,30
274	Зразы рубленые из куры	90	12,00	10,12	18,75	10,59	11,66	268,15	38,34	19,80	128,48	1,55	32,70	56,62	5,07	0,06	1,87
20	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	27,76	0,08	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за 'Завтрак '	**550,00**	**19,64**	**10,12**	**25,72**	**17,95**	**62,68**	**563,46**	**135,45**	**69,58**	**245,76**	**3,87**	**32,70**	**363,78**	**8,62**	**0,18**	**36,02**
	Итого за день		**19,64**	**10,12**	**25,72**	**17,95**	**62,68**	**563,46**	**135,45**	**69,58**	**245,76**	**3,87**	**32,70**	**363,78**	**8,62**	**0,18**	**36,02**

6 день

Завтрак

11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,60	1,32	31,25	214,26	98,38	38,82	145,68	1,05	21,60	41,30	0,17	0,14	0,42
30/10	Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,20	116,69	13,30	83,70	0,13	20,00	22,00	0,00	0,03	0,52
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150,00	8,25	90,00	0,11	31,50	35,70	0,06	0,00	0,11
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,50	0,98	0,00	0,25	0,35	0,05	0,00
	Итого за 'Завтрак '	**500,00**	**19,03**	**9,15**	**14,44**	**2,03**	**82,06**	**544,73**	**373,82**	**72,12**	**358,88**	**2,27**	**73,10**	**99,25**	**0,58**	**0,22**	**1,05**
	Итого за день		**19,03**	**9,15**	**14,44**	**2,03**	**82,06**	**544,73**	**373,82**	**72,12**	**358,88**	**2,27**	**73,10**	**99,25**	**0,58**	**0,22**	**1,05**

7 день

Завтрак

-	Огурец соленый	60	0,47	0,00	0,06	0,06	1,47	8,40	13,52	8,23	14,11	0,35	0	3	0,06	0,01	2,94
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,59	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	90	12,35	11,37	1,80	0,11	7,22	94,82	52,82	39,21	181,76	0,70	24,41	25,34	0,24	0,08	0,57
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,84	3,19	0,00	14,83	95,89	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за 'Завтрак '	**570,00**	**27,33**	**20,02**	**14,48**	**1,12**	**64,58**	**507,66**	**425,72**	**111,60**	**518,35**	**3,24**	**105,16**	**123,19**	**0,83**	**0,29**	**9,62**
	Итого за день		**27,33**	**20,02**	**14,48**	**1,12**	**64,58**	**507,66**	**425,72**	**111,60**	**518,35**	**3,24**	**105,16**	**123,19**	**0,83**	**0,29**	**9,62**

8 день

Завтрак

8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,80	32,43	19,20	2,02	26,86	418,51	283,06	41,16	366,88	1,01	106,40	122,00	1,49	0,08	0,46
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,40	6,80	43,80	0,04	8,40	9,40	0,04	0,01	0,20
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1,00	0,07	0,00	0,10	0,01	0,00	0,78
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за 'Завтрак '	**500,00**	**40,76**	**33,87**	**21,58**	**2,70**	**87,46**	**712,69**	**353,78**	**57,92**	**443,28**	**1,90**	**114,80**	**131,70**	**1,82**	**0,13**	**1,44**
	Итого за день		**40,76**	**33,87**	**21,58**	**2,70**	**87,46**	**712,69**	**353,78**	**57,92**	**443,28**	**1,90**	**114,80**	**131,70**	**1,82**	**0,13**	**1,44**

9 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	40,44	238,55	93,81	30,98	125,90	0,54	35,00	39,00	0,23	0,06	0,39
-	Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,50	0,00	0,26	132,13	4,80	0,00	6,00	0,04	80,00	90,00	0,20	0,00	0,00
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за 'Завтрак '	**500,00**	**10,72**	**2,33**	**21,49**	**1,08**	**85,36**	**581,49**	**105,90**	**40,38**	**163,50**	**1,39**	**115,00**	**129,20**	**0,71**	**0,10**	**0,39**
	Итого за день		**10,72**	**2,33**	**21,49**	**1,08**	**85,36**	**581,49**	**105,90**	**40,38**	**163,50**	**1,39**	**115,00**	**129,20**	**0,71**	**0,10**	**0,39**

10 день

Завтрак

-	Огурец соленый	60	0,47	0,00	0,06	0,06	1,47	8,40	13,52	8,23	14,11	0,35	0	3	0,06	0,01	2,94
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,83	35,96	14,23	113,57	1,09	40,9	52,9	1,18	0,06	0,3
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	0,03	3,85	1,19	19,89	142,23	10,68	69,98	103,42	2,42	15,00	17,61	0,33	0,13	0,00
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00
	Итого за 'Завтрак '	**580,00**	**23,92**	**12,17**	**15,83**	**3,44**	**79,02**	**567,22**	**71,53**	**102,98**	**263,82**	**4,86**	**55,90**	**138,81**	**2,11**	**0,25**	**42,24**
	Итого за день		**23,92**	**12,17**	**15,83**	**3,44**	**79,02**	**567,22**	**71,53**	**102,98**	**263,82**	**4,86**	**55,90**	**138,81**	**2,11**	**0,25**	**42,24**