

согласовано:

утверждаю: Алексеева Н.Г.

Начальника ТО РПН

Директор школы

в Вилюйском районе РС (Я)

МБОУ НСОШ им. П.Н.Тобурокова

подразделение Верхневилуйского района

Алексеева Н.Г.

«31» августа 2020-2021гг

Примерное двенадцатидневное меню

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Намской средней общеобразовательной школы

Для учащихся с 7-11лет

№ т/к	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)															
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe													
Неделя 1, День 1																												
		Завтрак																										
2	1	Каша рисовая с слив.маслом	200	3,6	1,6	35,7	174,7	0,06	0,6	0,01	0	23,4	75,2	76,2	0,38													
12	2	Какао с молоком	200	3,15	4,33	12,29	102,8	2	0,9	2,2	1,3	8,6	11	3,1	2,8													
51	3	Рыбный пирог	150	13,4	16,1	12,8	250,1	0,4	1,4	2,6	3,1	5,4	20,0	6,7	6,7													
22	4	бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0	2,7	11,0	2,2	2,7	0,8	3,5	11,0	3,3													
Обед																												
33	1	Суп домашний	200	6,14	7,47	14,43	182,13	0,05	0,51	0,1	0	25,5	156	216	0,68													
27	2	Говядина тушеная с гречкой	200	12,45	11,21	26,77	283,89	0,14	12,86	0	0	22,5	169,	38,1	2,54													
10	3	Компот из сухофруктов	200	0,36	0	33,2	128,5	0	0,5	0	0	0	16,8	0	0,66													
6	4	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05				29,0	25,8	10,5	0,48													
42	5	Салат из свежей капусты	80	1,15	4,95	4,15	63,64	0,01	8,75	0	0	21,7	16,3	7,61	0,64													
		Итого энергетич.ценность		44,12	46,19	175,8	1352,56	5,41	36,52	7,11	7,1	136,	494,	369,	18,18													
					4							93	4	24														
День 2																												
		Завтрак																										
5	1	Каша молочная пшенная	200	6,79	8,89	32,5	265,76	0,18	0,42	0,03	0	117,	150,	43,7	2,33													

4	2	Чай с сахаром	200	0,11	0	5,0	1,82	-	-	-	0,6	/1	1
52	3	Сосиски в тесте (в духовке)	200	22,83	2,99	4,29	126,0	1,5	-	-	-	-	-
23	4	яблоки	100	0,4	-	9,8	47,0	2	11,0	0,6	1,6	1,4	2,3
6	5	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	29,0	25,8	10,5
		Обед											
34	1	Суп куриный	200	9,76	6,82	19,01	275,01	0,02	21,8	0,01	28,5	18,7	97
25	2	Макаронны по флотски	200	5,58	3,45	14,79	116,94	0,06	5,25	0	12,7	67,2	17,8
12	3	Кисель из ягоды	200	0,34	0	25,63	119,72	0,03	0,5	0	14,7	23,2	7,56
6	4	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	29,0	25,8	10,5
44	5	Салат из свеклы и зеленого горошка	80	11,56	8,40	30,09	234,73	0,40	4,05	0,01	73,6	170,04	56,78
		Итого энергетич.ценность		62,11	30,61	172,11	1328,58	4,29	43,02	0,65	307,46	483,45	246,97

День 3

		Завтрак											
1	1	Каша дружба	200	10,44	11,11	41,30	307,0	0,26	0,58	0,80	158,6	257,3	82,4
4	2	Чай с сахаром	200	0,11	0	5,0	1,82	-	-	-	0,6	0,5	0,8
50	3	крендель	100	8,91	4,63	49,5	225,0	1,5	-	-	-	-	-
21	4	мандарины	100	0,8	-	5,36	38,0	4,0	42	1,1	3,5	2,1	2,8
6	5	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	29,0	25,8	10,5
		Обед											
31	1	Борщ	200	5,18	3,39	9,14	90,83	0,03	5,87	0	21,3	56,5	16,2
18	2	Рис отварной	150	3,68	3,53	23,55	161	0,08	0	0	8,5	10,6	46
28	3	Котлета мясная	75	10,68	11,75	5,74	287	0,05	2,5	0,01	14,6	21,2	90
13	4	Морс брусничный	200	0,09	-	31,48	118,52	-	20	-	0,2	-	-
6	5	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	29,0	25,8	10,5
40	6	Салат из свеж.овощей	80	8,29	6,80	24,73	198,93	0,27	18,95	0,27	74,8	121,45	42,79
		Итого энергетич.ценность		52,92	41,27	226,81	1569,7	6,29	89,91	2,18	340,15	521,32	302,03

День 4

		Завтрак											
3	1	Каша манная	200	3,6	1,6	35,7	174,7	0,06	0,6	0,01	23,4	75,2	76,2
20	2	Какао с молоком	200	3,15	4,33	12,29	102,8	2	0,9	2,2	8,6	11	3,1

54	5	Булочки с маком	1,50	8,5/	16,2/	36,93	335,0	1,5	9,0	1,6	15,0	10,0	8,0	4,0	18,0
		Обед													
30	1	Суп гороховый	200	5,88	3,45	17,35	128,92	0,09	7,65	0	0	14,57	79,45	23,27	1,16
18	2	Рис отварная	150	3,68	3,53	23,55	161	0,08	0	0	0	8,5	10,6	46	0,8
26	3	Гуляш мясной	50	19,57	13,43	0	153,0	1,05	-	34,0	15	16,8	8,0	4,0	18,0
13	4	Морс брусничный	200	0,09	-	31,48	118,52	-	20	-	-	0,2	-	-	0,03
6	5	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05				29,0	25,8	10,5	0,48
45	6	Салат винегрет	100	1,1	10,16	4,60	113,92	0,03	16,2	0	0	13	9,1	16,9	0,5
		Итого энергетич.ценность		47,57	48,5	195,4	1375,48	4,91	64,45	36,21	31,3	146,67	243,85	36,1	54,03

Неделя2,День7

2	1	Каша рисовая с слив.маслом	200	3,6	1,6	35,7	174,7	0,06	0,6	0,01	0	23,4	75,2	76,2	0,38
12	2	Какао с молоком	200	3,15	4,33	12,29	102,8	2	0,9	2,2	1,3	8,6	11	3,1	2,8
55	3	Сладкий пирог	150	3,8	2,32	19,82	194,6	11,5	21,7	2	8,6	2	52	2,6	5,4
60	4	суорат	100	5,43	4,78	2,5	68,0	2,7	0,7	2,4	0,5	12	12	3,8	0,6
6	5	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05				29,0	25,8	10,5	0,48
		Обед													
36	1	Щи из свежей капусты	200	2,09	6,33	10,64	238	0,05	71,9	0	0	43	82,6	116	2,7
27	2	Говядина тушеная с гречкой	200	12,45	11,21	26,77	283,89	0,14	12,86	0	0	22,56	169,73	38,13	2,54
10	3	Компот из сухофруктов	200	0,36	0	33,2	128,5	0	0,5	0	0	0	16,8	0	0,66
6	4	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05				29,0	25,8	10,5	0,48
43	5	Салат морковный	100	8,95	8,8	3,11	133,7	3,9	5,2	70,1	14,1	18	16,4	4,3	2,7
		Итого энергетич.ценность		44,57	39,43	175,0	1181,9	20,45	114,3	76,71	24,5	187,56	487,33	62,3	18,74

День8

5	1	Каша молочная пшениная	200	6,79	8,89	32,5	265,76	0,18	0,42	0,03	0	117,62	150,71	43,7	2,33
4	2	Чай с сахаром	200	0,11	0	5,0	1,82	-	-	-	-	0,6	0,5	0,8	2,2
6	3	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05				29,0	25,8	10,5	0,48
56	4	Беяш	150	9,46	6,27	21,29	192,0	1,5	0	9,0	15,0	10,0	8,0	4,0	18,0
61	5	Компот из персиков	150	0	0	10,71	61	1,5	9,0	9,0	15,0	10,0	8,0	11,0	3,3
		Обед													
33	1	Суп Домашний	200	6,14	7,47	14,43	182,13	0,05	0,51	0,1	0	25,5	156	216	0,68
17	2	Рожки отварные	100	5,1	3,29	34,95	204,03	0,6	0	0,02	0	9,33	40,7	7,47	0,57

№	Наименование	50	19,5/	13,43	0	153,0	1,05	-	34,0	15	16,8	8,0	4,0	18,0
11	Гуляш мясной	200	0,34	0	25,63	119,72	0,03	0	0	0	14,7	23,2	7,56	0,03
6	Натуральный сок	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05				29,0	25,8	10,5	0,48
42	Хлеб пшеничный	80	1,15	4,95	4,15	63,64	0,01	8,75	0	0	21,7	16,3	7,61	0,64
	Салат из свежей капусты										3	7		
	Итого энергетич.ценность		56,38	38,20	389,3	1263,84	11,0	41,55	44,82	30	212,	217,	213,	40,16
					2						18	09	87	

День11

№	Наименование	200	3,6	1,6	35,7	174,7	0,06	0,6	0,01	0 <th>23,4</th> <th>75,2</th> <th>76,2</th> <th>0,38</th>	23,4	75,2	76,2	0,38
2	Завтрак	200	3,6	1,6	35,7	174,7	0,06	0,6	0,01	0	23,4	75,2	76,2	0,38
6	Каша рисовая с слив.маслом	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05				29,0	25,8	10,5	0,48
4	Хлеб пшеничный	200	0,11	0	5,0	1,82	-	-	-	-	0,6	0,5	0,8	2,2
64	Чай с сахаром	100	8,15	31,34	39,29	340,0	1,3	2,3	9,0	1,0	10,1	8,0	4,0	15,6
65	Рогалики с вареной сгущенкой	100	10,9	0,1	4,1	61	0,04	0,5	0,8	0,4	16,4	9,5	23,0	0,4
	Обед													
10	Суп с фрикадельками	200	5,88	3,45	17,35	128,92	0,09	7,65	0	0	14,5	79,4	23,2	1,16
14	Жаркое	200	2,59	3,39	26,85	162	0,06	0,6	0,01	0	23,4	75,2	6,2	0,38
12	Кисель из ягоды	200	0,34	0	25,63	119,72	0,03	0,5	0	0	14,7	23,2	7,56	0,03
41	Салат из помидоров	100	1,15	4,95	4,15	63,64	0,01	8,75	0	0	21,7	16,3	7,61	0,64
6	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05				29,0	25,8	10,5	0,48
	Итого энергетич.ценность		37,46	32,01	311,3	1236,84	1,69	39,34	9,82	1,4	293,	298,	249,	21,75
					4						26	31	56	

День12

№	Наименование	200	3,6	1,6	35,7	174,7	0,06	0,6	0,01	0 <th>23,4</th> <th>75,2</th> <th>76,2</th> <th>0,38</th>	23,4	75,2	76,2	0,38
3	Завтрак	200	3,6	1,6	35,7	174,7	0,06	0,6	0,01	0	23,4	75,2	76,2	0,38
6	Каша манная	150	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05				29,0	25,8	10,5	0,48
4	Хлеб пшеничный	200	0,11	0	5,0	1,82	-	-	-	-	0,6	0,5	0,8	2,2
66	Чай с сахаром	100	0,1	0,1	10,0	71	-	-	-	-	1,3	1,1	3,0	7,7
67	Ананасовый компот	130	8,6	6,5	42,6	262,7	6,4	0,1	6,5	6,7	3,7	10	4	6,2
	Булочки с кунжутом													
	Обед													
30	Суп гороховый	200	5,88	3,45	17,35	128,92	0,09	7,65	0	0	14,5	79,4	23,2	1,16
18	Рис отварная	150	3,68	3,53	23,55	161	0,08	0	0	0	8,5	10,6	46	0,8
26	Гуляш мясной	50	19,57	13,43	0	153,0	1,05	-	34,0	15	16,8	8,0	4,0	18,0
4	Морс брусничный	200	0,09	-	31,48	118,52	-	20	-	-	0,2	-	-	0,03

6	5	Хлеб пшеничный	150	2,3/	0,03	15,5	/0,8	0,05			29,0	25,8	10,5	0,48
45	6	Салат винегрет	100	1,1	10,16	4,60	113,92	0,03	16,2	0	13	9,1	16,9	0,5
		Итого энергетич.ценность		74,54	32,33	158,6	1064,48	1,41	44,45	34	136,	235,	201,	31,73
						8					37	55	17	