

	Второй завтрак													
101М/с сж	Вафли	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0,01	0	0	0	3,2	7,2	2	0,3
664	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0,003	0	1,08	6,4	12,6	0,18	3,6
	Итого:		0,64	0,7	40,26	165	0,01	0,003	0	1,08	9,6	19,8	2,18	3,9
	Итого завтрак и обед:		29,65	15,89	113,17	728,29	0,33	50,255	43,41	13,99	70,2	153,81	22,46	199,34
3-ий день														
	Завтрак													
175М/с сж	Каша из пшена и риса на молоке "Дружба"	180	5,04	6,34	30,94	201,59	0,09	0,5	28,4	0,14	107,01	130,05	30,21	0,64
424	Яйцо вареное	1 шт	5,3	4,6	14,82	63	0,03	0	0,01	0	12	76,8	4,8	0,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
382	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1
	банан	150	2	1	32	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
	Итого:		19,09	15,19	112,79	606,64	0,26	16,04	67,53	1,27	253,33	390,85	140,8	4,14
	Второй завтрак													
133	бутерброд с сыром	70	5,7	16,5	23,3	265,6	0,05	0,07	0,14	0,36	95,71	80,6	9,25	0,58
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	35	0	0	0	0	6	0	0,4	0
	Итого:		5,9	16,5	37,3	300,6	0,05	0,07	0	0,36	101,71	80,6	9,65	0,58
	Итого завтрак и обед:		19,09	15,19	150,09	907,24	0,31	16,11	67,53	1,63	355,04	471,45	150,5	4,72
4-ый день														
	Завтрак													
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,57	210,11	0,03	0	0,03	0,9	24,61	82,5	1,01	0,53
288	Курица тушеная	90	14,61	14,61	2,46	200,21	0,1	1,54	62,5	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27

[illegible]

[illegible]

204	Рожки отварные с сыром	200/15	13,1	15,4	41	326,69	0,21	6,1	0,1	1,75	143,6	197,2	25,8	0,91
38	Салат из моркови с яблоком	80	0,88	2,86	5,26	32	0,04	4,8	0,14	0,7	36,2	39	7,8	0,38
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	35	0	0	0	0	6	0	0,4	0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Итого:		17,34	18,66	79,58	487,69	0,31	10,9	0,24	2,97	195	271	47,2	2,09
	Второй завтрак													
102		200	6,03	4,57	15,59	127,86	0,19	9,54	4,9	1,54	31,06	97,32	32,22	1,71
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	35	0	0	0	0	6	0	0,4	0
	Груша	100	0,15	0,4	8,3	47	0,03	6	0,04	0,4	19	16	13	1,2
	Печенье	60	4,5	5,9	44,6	83,4	0,048	0	0	0	12	41,4	7,8	0,6
	Итого:		10,88	10,87	82,49	293,26	0,268	15,54	4,94	1,94	68,06	154,72	53,42	3,51
	Итого завтрак и обед:		28,22	29,53	162,07	780,95	0,578	26,44	5,18	4,91	263,06	425,72	100,6	5,6
9-ый день														
	Завтрак													
284	Запеканка картофельная с мясом гов. (фарш)	230	10,59	14,3	10,62	204	0,09	2,1	0,09	1,1	45,18	135,8	29,5	0,8
951	Кофейный напиток (цикорий) с молоком	200	3,6	4,97	26,2	195,2	0,11	13,7	0,02	0,4	118	132	29,33	1,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,05	2,6	4,61	48,32	0,05	5,88	0,02	0,9	19,97	122,64	11,97	0,39
	Булочка с орехами	50	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71
	Итого:		22,45	26,41	86,79	699,25	0,54	21,71	16,88	4,19	213,07	476,77	92,77	4,6
	Второй завтрак													
103														
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	35	0	0	0	0	6	0	0,4	0
	Вафли сливочные	40	0,57	3,4	9,82	72					1			0,14

	Итого:		0,77	3,4	23,82	107	0	0	0	0	7	0	0,4	0,14
	Итого завтрак и обед:		22,45	26,41	110,61	806,25	0,54	21,71	16,88	4,19	220,07	476,77	93,17	4,74
10-ый день														
	Завтрак													
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,57	210,11	0,03	0	0,03	0,9	24,61	82,5	19,01	0,53
243	рыба тушеная с овощами	50/80	13,87	8,86	2,54	101,2	0,1	9,2	9	1,8	30	148,3	25,7	0,9
73	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,3	0	1,04	23,09	21,32	12,54	0,58
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	35	0	0	0	0	6	0	0,4	0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Итого:		22,75	17,1	85,39	525,3	0,29	66,5	9,03	4,46	127,9	303,92	81,85	2,91
	Второй завтрак													
104	бутерброд с сыром	70	5,7	16,5	23,3	265,6	0,05	0,07	0,14	0,36	95,71	80,6	9,25	0,58
869	Кисель фруктовый	200	0,07	0,04	23,01	111,6	0	1,8	0,02	0,1	56	53	0,9	0,1
	Итого:		5,77	16,54	46,31	377,2	0,05	1,87	0,16	0,46	151,71	133,6	10,15	0,68
	Итого завтрак и обед:		28,52	33,64	131,7	902,5	0,34	68,37	9,19	4,92	279,61	437,52	92	3,59

Утверждаю  директор школы П Пучкова Ю.В.
01.10.2024

МЕНЮ ПРИМЕРНОЕ для детей 7-11 лет МОУ "Дунаевская СОШ № 57"

№ рец	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1-й день														
	Завтрак													
68	Каша пшеничная на молоке	200	8,3	7,1	31,47	220,98	0,19	0,45	0,05	1,12	41	175	43	1,18
419 к/ссж	Кофейный напиток (цикорий)	180	3,13	2,7	12,17	86,25	0,02	0,65	10,18	0	129,6	97,2	15,12	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Сыр	20	6,2	5,8	0	83,7	0,2	0,04	0,06	0,7	176	7	1	100
	Итого:		20,79	16	62,96	484,93	0,47	1,14	10,29	2,34	355,8	314	72,32	102,11
	Второй завтрак													
102	печенье	60	4,5	5,9	44,6	83,4	0,048	0	0	0	12	41,4	7,8	0,6
651	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	35	0	0	0	0	6	0	0,4	0
	Яблоко	100	0,4	0,4	8,8	47	0,03	11	0,02	1,4	48,57	33,85	9	1,2
	Итого:		5,1	6,3	67,4	165,4	0,078	11	0,02	1,4	66,57	75,25	17,2	1,8
	Итого завтрак и обед:		25,89	16	130,36	650,33	0,548	12,14	10,31	3,74	422,37	389,25	89,52	103,91
2-ой день														
	Завтрак													
513	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,46	5,62	35,8	230,4	0,02	0,18	2	1,9	12,98	67,5	3,95	3,6
	Мясная фрикаделька	60	17,22	9,6	0,6	157,8	0,18	0,042	0,48	0,3	12,42	16,86	2,22	148,86
71М	Огурец свежий	60	1	0,2	3,8	23	0,06	0,03	0,08	10	23	14	0,06	42
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
б/нссж	Чай фруктовый	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0	50	40,85	0,19	3	0,85	0,85	0,18
	Итого:		29,01	15,89	72,91	563,29	0,32	50,252	43,41	12,91	60,6	134,01	20,28	195,44