

Утверждаю:
 Директор _____
 Цыбенова
 Б.В.

Примерное меню для обучающихся 7-11 лет в МАОУ "Могойтуйская СОШ №3"

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Понедельник 1														
Завтрак														
182	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,10	10,72	33,42	251,00		1,17			130,09		30,12	0,47
382	Какао с молоком	200	7,18	5,70	31,42	208,10	0,04	1,08	18,24	0,02	226,24	214,40	59,20	2,00
15	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	22,30	125,10	0,00	0,00	0,00		12,20	0,00	0,00	0,60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак			21,61	23,37	114,33	761,20	0,17	40,37	52,74	0,82	562,73	362,20	120,27	4,12
Всего за день			21,61	23,37	114,33	761,20	0,17	40,37	52,74	0,82	562,73	362,20	120,27	4,12

Утверждаю:

Директор _____

Цыбенова

Б.В.

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe
№ рец.														
НЕДЕЛЯ 1														
Вторник 1														
Завтрак														
71	Огурец свежий порционный	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,02	1,96		0,04	6,8	12	5,6	0,2
320	Куриное филе отварное	90	26,18	9,45		165,94	0,11	2,38	76,6	1,9	20,34	191,22	22,83	1,58
126	Картофель отварной с луком	150	4,13	9,32	27,79	222,61		28,73			36,44		41,55	1,77
377	Чай сладкий с лимоном	200	0,03	0,02	18,34	75,92	0	5		0,02	14,7	48,52	10,24	1,76
	Фрукты (банан)	100	1,35	0,09	18,9	80	0,04	0,27	0,01		146,93	191,43	20,2	0,59
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак			34,85	19,28	84,35	638,47	0,21	36,38	76,61	2,44	227,61	465,97	108,02	6,50
Всего за день			34,85	19,28	84,35	638,47	0,21	36,38	76,61	2,44	227,61	465,97	108,02	6,50

Утверждаю:

Директор _____

Цыбенова

Б.В.

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Среда 1														
Завтрак														
	Горошек зеленый	20	0,62	0,04	1,3	8	0,02	2		0,04	4	12,4	4,2	0,14
212	Омлет с колбасой	150	14,74	28,42	2,54	3,124		0,2			89,2		81,74	2,6
423	Булочка с орехами	50	4,05	4,14	26,04	157,74	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71
14	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0		40	0,1	2,4	3		0,02
	Йогурт	100	4,3	2	6,2	75	0	0	59		1	2	0	0
	Чай из шиповника	200	0,34	0,14	26,78	116,18	0	100	81,7	0,38	6	1,7	1,7	0,36
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак			27,29	42,39	82,31	520,13	0,31	102,23	197,45	2,31	132,52	105,43	109,61	4,63
Всего за день			27,29	42,39	82,31	520,13	0,31	102,23	197,45	2,31	132,52	105,43	109,61	4,63

Утверждаю:
 Директор _____
 Цыбенова
 Б.В.

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Четверг 1														
Завтрак														
71	Помидоры свежие порционные	40	0,44	0,08	1,52	9,6	0,02	10		0,28	5,6	10,4	8	3,6
260	Гуляш из говядины	100	13,88	14,9	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,7	2,17
309	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,4	198,97	0,9		12	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
377	Компот из сухофруктов	200	1,40	0,10	46,20	193,44	0,04	1,44		1,98	57,60	52,56	37,80	1,24
	Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак			25,09	18,46	113,89	728,17	1,13	43,49	12,00	5,47	124,63	296,85	91,25	5,17
Всего за день			25,09	18,46	113,89	728,17	1,13	43,49	12,00	5,47	124,63	296,85	91,25	5,17

Утверждаю:
 Директор _____
 Цыбенова
 Б.В.

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Пятница 1														
Завтрак														
181	Каша манная молочная жидкая	200	6,11	10,72	32,38	251		1,17			133,77		20,3	0,47
15	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
14	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0		40	0,1	2,4	3		0,02
	Кисель витаминизированный	200	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	36		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52
	Фрукты (груши)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак			25,09	18,46	113,89	728,17	1,13	43,49	12,00	5,47	124,63	296,85	91,25	5,17
Всего за день			25,09	18,46	113,89	728,17	1,13	43,49	12,00	5,47	124,63	296,85	91,25	5,17

Утверждаю:

Директор _____

Цыбенова

Б.В.

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ рец.														
НЕДЕЛЯ 1														
Суббота 1														
Завтрак														
239	Запеканка из творога	150	26,94	17,14	29,46	379,87	0,23	0,69			297,46		34,66	0,85
15	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
382	Какао с молоком	200	7,18	5,70	31,42	208,10	0,04	1,08	18,24	0,02	226,24	214,40	59,20	2,00
	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	22,30	125,10	0,00	0,00	0,00		12,20	0,00	0,00	0,60
	Фрукты (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00		0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак			43,45	30,39	122,47	946,07	0,40	21,89	52,74	1,02	727,10	367,20	131,81	8,80
Всего за день			43,45	30,39	122,47	946,07	0,40	21,89	52,74	1,02	727,10	367,20	131,81	8,80

Утверждаю:

Директор _____

Цыбенова

Б.В.

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Понедельник 2														
Завтрак														
182	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,51	11,72	37,05	285		1,17			138,1		47,6	1,23
15	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
382	Какао с молоком	200	7,18	5,70	31,42	208,10	0,04	1,08	18,24	0,02	226,24	214,40	59,20	2,00
	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	22,30	125,10	0,00	0,00	0,00		12,20	0,00	0,00	0,60
	Фрукты (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00		0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак			24,02	24,97	130,06	851,20	0,17	22,37	52,74	1,02	567,74	367,20	144,75	9,18
Всего за день			24,02	24,97	130,06	851,20	0,17	22,37	52,74	1,02	567,74	367,20	144,75	9,18

Утверждаю:

Директор _____

Цыбенова

Б.В.

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
№ рец.														
НЕДЕЛЯ 2														
Вторник 2														
Завтрак														
71	Огурец свежий порционный	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,02	1,96		0,04	6,8	12	5,6	0,2
288	Куры отварные с маслом	90	26,95	9,74	0,51	173,16	0,11	3,44	68,8	0,42	26,6	201,17	24,41	1,68
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
377	Чай с лимоном	200	0,03	0,02	18,34	75,92	0	5		0,02	14,7	48,52	10,24	1,76
	Фрукты (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,27	0,1		146,93	191,43	20,2	0,59
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак			39,81	16,96	85,37	633,89	0,52	10,67	92,90	1,60	220,16	689,60	207,72	9,54
Всего за день			39,81	16,96	85,37	633,89	0,52	10,67	92,90	1,60	220,16	689,60	207,72	9,54

Утверждаю:
 Директор _____
 Цыбенова
 Б.В.

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ рец.														
НЕДЕЛЯ 2														
Среда 2														
Завтрак														
71	Помидоры свежие порционные	40	0,44	0,08	1,52	9,6	0,02	10		0,28	5,6	10,4	8	3,6
	Рыба запеченая в томате с овощами	100	9,64	4,91	1,53	89,65	0,06	8,28	18,6	1,96	81,95	148,58	13,12	0,59
312	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
	Чай из шиповника	200	0,34	0,14	26,78	116,18	0	100	81,7	0,38	6	1,7	1,7	0,36
	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	22,30	125,10	0,00	0,00	0,00		12,20	0,00	0,00	0,60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак			35,05	28,64	124,98	820,40	0,34	2,25	74,52	7,68	518,96	205,36	104,41	19,06
Всего за день			35,05	28,64	124,98	820,40	0,34	2,25	74,52	7,68	518,96	205,36	104,41	19,06

Утверждаю:
 Директор _____
 Цыбенова
 Б.В.

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Четверг 2														
Завтрак														
71	Огурец свежий порционный	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,02	1,96		0,04	6,8	12	5,6	0,2
	Котлеты мясные	90	16,5	24,2	14,32	344		0,34			43,04		55,78	2,8
309	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,4	198,97	0,09		12	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
	Горошек зеленый	20	0,62	0,04	1,3	8	0,02	2		0,04	4	12,4	4,2	0,14
349	Компот из сухофруктов	200	1,40	0,10	46,20	193,44	0,04	1,44		1,98	57,60	52,56	37,80	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак			18,72	12,34	92,11	563,12	0,28	134,22	118,60	3,03	154,49	282,55	61,13	3,57
Всего за день			18,72	12,34	92,11	563,12	0,28	134,22	118,60	3,03	154,49	282,55	61,13	3,57

Утверждаю:

Директор _____

Цыбенова

Б.В.

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Пятница 2														
Завтрак														
182	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,10	10,72	33,42	251,00		1,17			130,09		30,12	0,47
	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,18	82,8	0,02	36		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52
	Фрукты (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
15	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45	0,01	0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15
423	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
	Фрукты (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак			27,53	27,60	118,54	838,41	0,21	3,78	12,00	3,37	125,73	147,00	119,53	5,84
Всего за день			27,53	27,60	118,54	838,41	0,21	3,78	12,00	3,37	125,73	147,00	119,53	5,84

Утверждаю:
 Директор _____
 Цыбенова
 Б.В.

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ рец.														
НЕДЕЛЯ 2														
Суббота 2														
Завтрак														
239	Запеканка из творога	150	26,94	17,14	29,46	379,87	0,23	0,69			297,46		34,66	0,85
15	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
14	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0		40	0,1	2,4	3		0,02
349	Компот из сухофруктов	200	1,40	0,10	46,20	193,44	0,04	1,44		1,98	57,60	52,56	37,80	1,24
	Фрукты (груши)	100	0,4	0,3	29,5	42			0,02	5	2,3	19	12	16
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак			17,88	19,29	112,33	706,53	0,44	113,32	51,25	2,45	392,61	228,93	88,04	4,85
Всего за день			17,88	19,29	112,33	706,53	0,44	113,32	51,25	2,45	392,61	228,93	88,04	4,85