

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Адышевской средней школы

_____ **Е.В.Процина**

**Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение средняя общеобразовательная школа
с.Адышева Оричевского района Кировской области
двухнедельное меню завтраков для детей с 7 до 11 лет, сезон : осень-зима**

ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценно сть (Ккал)	Микроэлементы (мг)			Витамины		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	В1	В2	С
1 НЕДЕЛЯ												
1 неделя/1 день												
99	Котлета из говядины	90	18,54	16,47	15,75	288	39,02	32,19	1,67	0,072	0,135	0,342
227	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0,00
248	Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22	1,5	2,08	0,09	0,005	0,007	0,59
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,00	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	1,12
	Хлеб сельский	50	3,3	0,55	23,7	103	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0,00
	итого	555	28,84	23,12	90,05	680	72,76	67,87	4,14	0,267	0,222	2,052
1 неделя/2 день												
54-2з	Огурец свежий в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25	6,9	4,2	0,18	0,01	0,01	3,0
83	Котлета рыбная	90	14,29	9,56	13,73	199	41,66	26,69	0,88	0,12	0,12	0,34
146	Пюре картофельное	180	3,7	5,9	24,0	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,45
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	14,0	8,0	2,8	0,02	0,02	4,0
	Хлеб сельский	50	3,3	0,55	23,7	103	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0,00
	итого	550	22,54	16,26	82,38	564,25	123,48	96,77	6,5	0,41	0,33	19,79
1 неделя/3 день												
97	Гуляш из отварной говядины	50/50	14,1	14,2	3,2	199	12,50	19,75	1,96	0,04	0,08	1,02
183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,5	5,47	0,31	0,16	0,00
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,00	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	1,12

	Хлеб сельский	50	3,3	0,55	23,7	103	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0,00
	итого	535	27,9	21,55	81,6	627	50,31	203,8	8,89	0,47	0,30	2,14
	1 неделя/4 день											
239	Запеканка из творога	150/20	26,4	19,0	33,8	408	266,71	36,72	0,80	0,07	0,40	0,54
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	16,0	9,0	2,2	0,03	0,02	0,00
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,50	0,92	0,07	0,21	0,29
	Хлеб сельский	50	3,3	0,55	23,7	103	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0,00
	итого	520	30,6	20,05	98,5	679	315,53	78,02	5,32	0,29	0,69	0,83
	1 неделя/5 день											
16	Морковь с сахаром	80	0,9	0,1	8,5	37	18,35	25,39	0,48	0,03	0,04	1,54
62	Суп картофельный с домашней лапшой	250	2,8	2,7	17,9	109	14,78	20,93	0,85	0,08	0,06	6,60
	Выпечка	75	5,7	4,58	42,3	235,5	27,02	17,42	0,88	0,152	0,153	0,00
311	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,6
	Хлеб сельский	50	3,3	0,55	23,7	103	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0,00
	итого	655	12,9	8,03	109,6	552,5	84,38	90,67	4,41	0,392	0,323	9,74
2 НЕДЕЛЯ												
	2 неделя/6 день											
136	Котлета рубленая из птицы	90	13,5	19,26	13,95	284,4	19,8	20,42	1,61	0,063	0,090	0,351
229	Макаронные изделия с тёртым сыром	180	11,1	12,8	32,2	293	225,34	19,27	0,91	0,07	0,11	0,15
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,00	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	1,12
	Хлеб сельский	50	3,3	0,55	23,7	103	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0,00
	итого	520	28,0	32,61	79,15	717,4	266,07	64,22	3,98	0,253	0,26	1,621
	2 неделя/7 день											
54-3з	Помидор свежий в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,4	4,2	6,0	0,27	0,02	0,01	7,5
122	Запеканка картофельная с мясом	210/40	18,8	18,8	27,9	364	28,78	56,09	2,38	0,13	0,18	1,93
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,50	0,92	0,07	0,21	0,29
	Хлеб сельский	50	3,3	0,55	23,7	103	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0,00
	итого	530	22,95	19,5	83,95	594,4	65,8	94,39	4,97	0,34	0,46	9,72
	2 неделя/8 день											
134	Фрикадельки из кур	90	13,14	14,67	7,83	216	32,89	15,0	1,23	0,05	0,108	0,432
187	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,3	4,7	44,1	240	5,48	29,94	0,62	0,04	0,03	0,00
248	Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22	1,5	2,08	0,09	0,005	0,007	0,59
311	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,6

	Хлеб сельский	50	3,3	0,55	23,7	103	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0,00
	итого	555	21,24	21,42	94,73	649	64,1	73,95	4,14	0,225	0,215	2,622
	2 неделя/9 день											
66	Суп картофельный протёртый	250	5,3	7,4	28,0	202	68,37	32,40	1,21	0,12	0,12	6,06
	Печенье	60	3,0	10,4	41,2	192	7,0	4,0	0,3	0,03	0,02	0,10
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	16,0	9,0	2,2	0,03	0,02	0,00
302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,00	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	1,12
	Хлеб сельский	50	3,3	0,55	23,7	103	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0,00
	итого	660	12,1	18,75	112,0	581	112,3	69,93	5,17	0,30	0,22	7,28
	2 неделя/10 день											
133	Кура отварная	60	25,8	21,7	0,2	299	20,78	21,5	2,03	0,06	0,14	0,93
227	Макаронные изделия отварные	185/5	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0,00
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,50	0,92	0,07	0,21	0,29
	Хлеб сельский	50	3,3	0,55	23,7	103	18,2	23,8	1,4	0,12	0,06	0,00
	итого	500	36,2	27,05	94,5	753	64,91	62,87	5,27	0,32	0,43	1,22