

«Утверждаю»

Директор МКОУ «Терекли-Мектебская

СОШ им. А.Ш. Джанибекова»

Н.Д. Ярикбаева

Примерное 2-х недельное меню для учащихся с 7 до 11 лет

№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	F
1 неделя														
	Понедельник 1 день													
43	Салат из белокачанной капусты и моркови	60	0,85	3,65	5,02	70,2	0,01	5.7			21.09	24.58	12.54	0.8
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.28	16.33	134.75	0.1		8.33	38.08	87.18	35.3	1.0	
140	Лапша домашняя с курицей	200	5.58	3.45	14.79	116.94	0.06	5.25		12.73	67.28	17.82	0.9	
628	Компот из плодов сушеных Аскорб.кислота	200 0.25			13.62	50.49				0.26			0.01	
	Хлеб пшен.	30	2.37	0.03	15.5	70.8	0.5			7.5	25.8	10.5	0,48	
	Пряники	50	2.2	1.45	38.55	166.5								
	Итого энергетическая ценность		24.92	15.66	152.34	894.51	0.62	14.17	90.03	295.56	344.41	111.09	5.2	

№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	F
1 неделя														
	Вторник 2 день													
	Помидоры свежие	60	0.66	0.12	2.28	14.4	0.36	15			8.4	15.6	12	0.54
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2.52	4.65	19.12	150	0.6	10.29	0	0	44.38	53.23	26.25	1.29
443	Плов из птицы	55/200	30.92	36.57	51.62	457.8	0.7	1.08	5	0	54	242	57.68	2.66
628	Чай с сахаром аскор. кислота	200 0.25	0,14	0	13.62	50.49	0	0	0	0	0.26	0	0	0.04
	Хлеб пшенич.	40	3.06	1.2	19.9	104.8	0.05				0.05	0	0	82.2
	Итого энергетическая ценность		37.3	42.54	117.68	821.2	0.786	26.33	58		107.09	310.83	95.93	140.09

№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	F
1 неделя														
	Среда 3 день													
77 6	Свекла тушеная	100	1,7	2,3	11,7	72,41	0,02	10	0,01	3	37,0	43	43	1,4
14 0	Суп картофельный с макаронными изд. С говядиной	250/ 25	2.8 3 14. 23	2.8 6 1.9 1	21.76 0.28	124.09	0. 13 0. 04	0.0 1	10. 12 0.2 8	0. 1	22.8 3 6.56	78.6 4 116. 5	11.1 2	1. 1
62 8	Чай с сахаром	200			13.62	50.49					0.26			
10 89	Булочка домашняя	55	3.8	2.5	31.6	144	0. 09			2. 5	12.5	42	1.65	0. 7
88 1	Кисель витаминизир.	200	0.0 9		31.48	118.52		20			0.2			0. 21
	Хлеб пшеничный	30	2.3 7	0.0 3	15.5	70.8	0. 05				7.5	25.8	10.5	0. 48
	Итого энергетическая ценность		26. 64	15. 98	175.7 1	936.5	0. 71	44. 37	90. 03	5. 5	250. 84	359. 07	142. 87	9. 13

№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	F
1 неделя														
	Четверг													
	4 день													
131	Рассольник «домашний» школьный	200	5.9	3.43	12.91	110.78	0.07	3.65	4.8		21.48	68.25	19.36	1.19
134	Суп картофельный с рисом	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.13	0.01	10.12	0.1	22.83	78.64	11.12	1.13
520	Картофельное пюре	150	3.2	3.69	23.64	154.83	0.1	9.9	0.02		43.07	89.29	29.1	10.5
416	Котлета из говядины с соусом	80	8.08	9.43	9.43	180.05	0.03	0.01	0.02		15.63	77.74	11.62	1.03
639	Компот из сухофруктов	200	0,34		25.63	119.72	0.03				14.75	23.22	7.56	0.03
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.03	15.5	70.8	0.05				7.5	25.8	10.5	0.48
	Итого энергетическая ценность		29.09	19.89	152.71	964.19	0.57	23.5	90.04		238.23	356.64	107.59	14.6

№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	F
1 неделя														
	Пятница 5 день													
45	Салат из свежей капусты	60	1.15	4.95	4.15	63.64	0.01	8.75			21.73	16.37	7.61	0.64
133	Рыбный суп	200	5.66	2.37	17.38	115.03	0.98	7.65	0.01		19.53	83.12	24.77	0.98
489	Овощное рагу с курицей	200	18.38	14.38	21.89	316.21	0.11	9.31	0.02		26.08	209.05	39.86	2.10
528	Чай сахаром	200			13.62	50.49					0,26			0,04
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.03	15.5	70.8	0.05				7.5	25.8	10.5	0.48
	Итого энергетическая ценность		25,19	21.73	72.54	616.17		53.05	0.01		65.5	341,8	82.32	4.25

№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	F
1 неделя														
	Суббота 6 день													
43	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	0.85	3.65	5.02	70.02	0.01	5.7			21.09	24.58	12.54	0.8
132	Рассольник с мясом	250/25	4.4	5.68	16.67	149.25	0.112	4.74	0.1		17.36	46.74	19.4	0.62
508	Каша гречневая	150	8.73	5.43	45.0	263.8	0.09	0.09			26.64			0.67
	Биточки куриные	50	9.05	8.4	4.45	96.5								
628	Компот из плодов сушеных Аскорб.кислота	200 0.25			13.62	50.49					0.26			0.01
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.2	19.9	104.8	0.05				0.05	0	0	82.2
	Груша свежая	100	0.44	0.34	10.38	47	0.06		1.0		12	28	8	0
	Итого энергетическая ценность		28.53	25.1	114	811	1.23	1.01	1.0		72	98	30	8

№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	F
2 неделя														
	Понедельник 7 день													
148	Суп лапша дом. С птицей	250/25	2.83 14.2 3	2.86 1.91	21.76 0.28	124.09	0.13 0.04	0.0 1	10 .1 2 0. 28	0 .1 1	22 .8 3 6. 56	78. 64 11 6.5	11. 12	1.1 3
169	Рожки отварные	150	5.1	3.29	34.95	204.03	0.06		0. 02		9. 33	40. 77	7.4 7	0,4 8
639	Компот из сухофруктов	200	0,34		25.63	119.72	0.03				14 .7 5	23. 22	7.5 6	0.0 3
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.03	15.5	70.8	0.05				7. 5	25. 8	10. 5	0.4 8
	Пряники	50	2.2	1.45	38.55	166.5								
	яблоко	100	0,4	0.4	9.8	47	0.03		10			75, 8		22, 0
	Итого энергетическая ценность		29.3 3	10.4 3	117.02	820	1.08	0.0 1	10 .4 2	0 .1	54 .9	22 3,6 3	37. 05	3,1

№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
2 неделя														
	Вторник 8 день													
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2.28	14.4	0.036	15			8.4	15,6	12	0.5
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2.52	4.65	19.12	150	0.06	10.29			44.38	53.23	26.25	1.19
443	Плов из птицы	55/ 200	30.92	36.57	51.62	457.8	0.07	1.08	58		54	242	57.68	2.66
628	Чай с сахаром аскор. кислота	200 0.25	0,14	0	13.62	50.49	0	0	0	0	0.26	0	0	0.04
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.2	19.9	104.8	0.05				0.05	0	0	82.2
	Итого энергетическая ценность		37.3	42.54	117.68	821.2	0.786	26.33	58		107.09	310.83	95.93	140.09

№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
2 неделя														
	среда 9 день													
133	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,88	3,45	17,35	128,92	0,09	7,65			14,57	79,45	23,27	1,16
169	Макаронотварные	150	1,5	3,29	34,95	204,03	0,6		0,02		9,33	40,77	7,47	0,57
528	Чай сахаром	200			13,62	50,49					0,26			0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05				7,5	25,8	10,5	0,48
	Печенье	60	4,67	0,06	30,1	141	0,1				15,2	51,6	21	0,96
45	Салат из свежей капусты	60	1,15	4,95	4,15	63,64	0,01	8,75			21,73	16,37	7,61	0,64
	Итого энергетическая ценность		21,34	10,01	114,49	639,17	1,05	24,9	0,02		96,35	139,79	50,35	3,37

№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
2 неделя														
	Четверг 10 день													
776	Свекла тушеная	100	1,7	2,3	11,7	72,41	0,02	10	0,01	3	37,0	43	43	1,43
140	Суп картофельный с макаронными изделиями из говядиной	250/25	2,83 14,23	2,86 1,91	21,76 0,28	24,09	0,13 0,14	0,01	10,12 0,28	0,1	22,83 6,56	78,64 11,65	11,12	1,13
528	Чай сахаром	200			13,62	50,49					0,26			0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05				7,5	25,8	10,5	0,48
1089	Булочка домашняя	55	3,8	2,5	31,6	144	,009			2,5	12,5	42	1,65	0,75
881	Кисель витамин	200	0,09		31,48	118,52		20			0,2			0,03
	Итого энергетическая ценность		26,64	15,98	175,71	936,5	0,71	44,37	90,03	5,5	25,084	35,907	14,287	3,19

№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
2 неделя														
	Пятница 11 день													
55	Рис отварной	150	3,66	3,98	41,81	219,04	0,03		0,01		13,05	48,22	10,36	0,88
07	Рыба припущенная	100	25,9	18,61	2,08	282,5	0,07	0,4	0,04		60,28	2,32	54,68	3,63
881	Кисель витамин	200	0,09		31,48	118,52		20			0,2			0,03
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.03	15.5	70.8	0.05				7.5	25.8	10.5	0.48
	Печенье	60	4,67	0,06	30,1	141	0,1				15,2	51,6	21	0,96
	Итого энергетическая ценность		47,12	29,36	169,38	1129,65	151	33,99	90,05		238,31	218,93	124,35	7,58

№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	F
2 неделя														
	Суббота 12 день													
140	Суп картофельный с макаронными изделиями из говядины	250/25	2,83 14,23	2,86 1,91	21,76 0,28	24,09	0,13 0,14	0,01	10,12 0,28	0,1	22,83 6,56	78,64 11,65	11,12	1,13
	Картофельное пюре	150	3,2	3,69	23,64	154,83	0,1	9,9	0,02		43,07	87,29	29,1	10,5
	Котлеты из говядины с соусом	100	10,1	11,79	11,79	225,06	0,04	0,01	0,03		19,54	97,18	14,53	1,29
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,05				0,05	0	0	82,2
528	Чай сахаром	200			13,62	50,49					0,26			0,04
	Груша свежая	100	0,44	0,34	10,38	47	0,06		10		12	28	8	0
	Итого энергетическая ценность		34,24	33,96	195,18	410,02	0,637	12,05	10,1	0,183	19,283	24,656	63,62	0,95