

«Утверждаю»
 Директор МБОУ «Весьегонская СОШ»:
 Ковалец Ю.А.



Примерное меню
 для обучающихся 1-4 классов по категории 7-11 лет МБОУ «Весьегонская СОШ», корпус №1
 разработанное на основании сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного
 питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапшиной 2004
 сезон: осенне - зимний возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сб. рец., № рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	В ₁	В ₂	РР	С
День 1																
1	Бутерброд с маслом	40	1,76	14,4	10,9	184	45	14,4	11,4	30,7	0,56	0,15	0,04	0,02	0,49	0,0
437	Гуляш	50	13,9	6,5	4,0	132	356,18	18,66	21,31	180,4	2,59	0,18	0,074	0,15	2,53	4,6
516	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	188,1	29	24,3	132,2	1,81	0,04	0,25	0,12	1,82	0,00
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	123,01	13,24	5,82	14,81	0,377	1,33	0,02	0,012	0,278	6,5
707	Сок яблочный	200	1,0	0,0	21,2	88	200	16	10	18	0,4	0,0	0,02	0,02	0,2	4,0
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13,0	59,7	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0,0	0,03	0,02	0,19	0,00
	Итого		24,9	29,8	88,55	728,2	940,5	101,5	85,13	412,1	6,43	1,7	0,434	0,342	5,51	15,1
День 2																
3	Бутерброд с сыром	50	6,7	11,3	10,4	175,7	64,1	319,8	10,5	165,7	0,5	0,04	0,04	0,09	0,54	0,56
451	Котлета мясная	90	14,3	13,0	14,4	235,0	303,3	46,1	24,5	193,6	2,24	0,005	0,11	0,18	2,5	1,12
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	30,7	14,4	11,6	53,7	0,1	0,03	0,04	0,02	0,87	0,00
707	Сок виноградный	200	0,6	0,0	36,4	144	424	38	32	40	0,6	0,00	0,04	0,02	0,20	4,0
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13,0	59,7	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0,0	0,03	0,02	0,19	0,00
	Итого		27,03	36,78	112,8	842,4	850,3	428,5	90,9	489,0	4,13	0,08	0,26	0,33	4,3	5,68
День 3																
366	Запеканка из творога	75/15	11,9	10,55	10,88	189,7	111,5	138,05	21,42	182,2	0,59	0,069	0,046	0,215	0,368	0,395
302	Каша рисовая	200	3,0	8,0	31,6	218	254	169	56	285	3,7	0,02	0,19	0,17	1,7	1,0
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	25,25	5,25	4,4	8,25	0,87	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	38,1	7,8	7,5	25	0,5	0,00	0,04	0,02	0,46	0,00
	Итого		17,78	18,82	86,37	533,5	723,9	344,95	122,65	522,8	101,91	0,115	0,316	0,476	3,128	2,505
День 4																
3	Бутерброд с сыром	50	6,7	11,3	10,4	175,7	64,1	319,8	10,5	165,7	0,5	0,04	0,04	0,09	0,54	0,56
388	Котлета рыбная	90	15,7	10,6	1,6	169	261,8	42,2	26,4	387,9	0,88	0,02	0,44	0,15	1,36	1,87
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	22,0	163,5	758	40,8	32,6	94,7	1,17	0,04	0,15	0,06	1,15	25,5
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	25,25	5,25	4,4	8,25	0,87	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0,1
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13,0	59,7	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0,0	0,03	0,02	0,19	0,00
	Мандарин	100	0,8	0,0	8,6	38,0	155	35	11	17	0,1	0,06	0,06	0,08	0,20	38

Примерное меню
 для обучающихся 1-4 классов по категории 7-11 лет МБОУ «Весьегонская СОШ», корпус №1
 разработанное на основании сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного
 питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапшиной 2004
 сезон: осенне - зимний возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сб. рец .,№ рец .	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	В ₁	В ₂	РР	С
День 1																
1	Бутерброд с маслом	40	1,76	14,4	10,9	184	45	14,4	11,4	30,7	0,56	0,15	0,04	0,02	0,49	0,0
437	Гуляш	50	13,9	6,5	4,0	132	356,18	18,66	21,31	180,4	2,59	0,18	0,074	0,15	2,53	4,6
516	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	188,1	29	24,3	132,2	1,81	0,04	0,25	0,12	1,82	0,00
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	123,01	13,24	5,82	14,81	0,377	1,33	0,02	0,012	0,278	6,5
707	Сок яблочный	200	1,0	0,0	21,2	88	200	16	10	18	0,4	0,0	0,02	0,02	0,2	4,0
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13,0	59,7	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0,0	0,03	0,02	0,19	0,00
	Итого		24,9	29,8	88,55	728,2	940,5	101,5	85,13	412,1	6,43	1,7	0,434	0,342	5,51	15,1
День 2																
3	Бутерброд с сыром	50	6,7	11,3	10,4	175,7	64,1	319,8	10,5	165,7	0,5	0,04	0,04	0,09	0,54	0,56
451	Котлета мясная	90	14,3	13,0	14,4	235,0	303,3	46,1	24,5	193,6	2,24	0,005	0,11	0,18	2,5	1,12
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	30,7	14,4	11,6	53,7	0,1	0,03	0,04	0,02	0,87	0,00
707	Сок виноградный	200	0,6	0,0	36,4	144	424	38	32	40	0,6	0,00	0,04	0,02	0,20	4,0
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13,0	59,7	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0,0	0,03	0,02	0,19	0,00
	Итого		27,03	30,78	112,8	842,4	850,3	428,5	90,9	489,0	4,13	0,08	0,26	0,33	4,3	5,68
День 3																
366	Запеканка из творога	75/15	11,9	10,55	10,88	189,7	111,5	138,05	21,42	182,2	0,59	0,069	0,046	0,215	0,368	0,395
302	Каша рисовая	200	3,0	8,0	31,6	218	254	169	56	285	3,7	0,02	0,19	0,17	1,7	1,0
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	25,25	5,25	4,4	8,25	0,87	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	38,1	7,8	7,5	25	0,5	0,00	0,04	0,02	0,46	0,00
	Итого		17,78	18,82	86,37	533,5	723,9	344,95	122,65	522,8	101,91	0,115	0,316	0,476	3,128	2,505
День 4																
3	Бутерброд с сыром	50	6,7	11,3	10,4	175,7	64,1	319,8	10,5	165,7	0,5	0,04	0,04	0,09	0,54	0,56
388	Котлета рыбная	90	15,7	10,6	1,6	169	261,8	42,2	26,4	387,9	0,88	0,02	0,44	0,15	1,36	1,87
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	22,0	163,5	758	40,8	32,6	94,7	1,17	0,04	0,15	0,06	1,15	25,5
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	25,25	5,25	4,4	8,25	0,87	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0,1
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13,0	59,7	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0,0	0,03	0,02	0,19	0,00
	Мандарин	100	0,8	0,0	8,6	38,0	155	35	11	17	0,1	0,06	0,06	0,08	0,20	38

	Итого		28,23	29,0	70,6	644	1292,4	453,25	97,2	709,55	4,21	0,1605	0,7207	0,41	3,52	66,03
День 5																
1	Бутерброд с маслом	40	1,76	14,4	10,9	184	45	14,4	11,4	30,7	0,56	0,15	0,04	0,02	0,49	0,0
443	Плов	200	16,2	8,85	28,35	262,5	380,2	29,4	31,8	213,3	3,14	0,91	0,104	0,164	3,1	4,6
692	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	73,6	68,9	7,0	65,5	0,6	0,01	0,015	0,145	12,05	0,5
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13,0	59,7	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0,0	0,03	0,02	0,19	0,00
	Яблоко	150	0,45	0,00	12,9	60	372	24	13,5	16,5	3,3	0,05	0,02	0,05	0,45	19,5
	Итого		22,6	27,18	93,85	718,2	899,0	147	76	362	8,3	1,12	0,209	0,399	16,28	24,6
День 6																
366	Запеканка из творога	150/30	23,8	21,1	21,75	379,4	223	276,1	42,83	364,3	1,182	0,1385	0,0918	0,431	0,736	0,79
302	Каша пшеничная (вязкая)	200	5,8	9,2	31,8	240	549,13	176,1	216,13	557,9	14,16	0,34	1,27	0,21	3,21	1,0
647	Кисель из повидло	200	0,0	0,0	38,4	150	60,95	8,6	2,8	9,0	0,75	0,0	0,004	0,008	0,0	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	38,1	7,8	7,5	25	0,5	0,00	0,04	0,02	0,46	0,00
	Итого		31,88	30,57	106,9	837,2	871,2	468,6	269,3	956,2	16,6	0,479	1,4	0,669	4,406	1,99
День 7																
3	Бутерброд с сыром	50	6,7	11,3	10,4	175,7	64,1	319,8	10,5	165,7	0,5	0,04	0,04	0,09	0,54	0,56
436	Жаркое по-домашнему	200	17,9	9,9	21,6	251	1002,4	31,43	54,57	296,6	4,13	0,95	0,21	0,245	4,25	23,2
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	25,25	5,25	4,4	8,25	0,87	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0,1
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13,0	59,7	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0,0	0,03	0,02	0,19	0,00
	Итого		26,5	21,53	60,0	544,4	1119,95	366,7	81,77	506,55	6,19	0,99	0,281	0,365	5,06	23,86
День 8																
1	Бутерброд с маслом	40	1,76	14,4	10,9	184	45	14,4	11,4	30,7	0,56	0,15	0,04	0,02	0,49	0,0
451	Котлета мясная	90	14,3	13,0	14,4	235,0	303,3	46,1	24,5	193,6	2,24	0,005	0,11	0,18	2,5	1,12
508	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,7	7,8	42,6	279,0	343,3	102,6	147,2	448	12,01	0,02	0,76	0,29	6,07	0,00
707	Сок яблочный	200	1,0	0,0	21,2	88	200	16	10	18	0,4	0,0	0,02	0,02	0,2	4,0
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13,0	59,7	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0,0	0,03	0,02	0,19	0,00
	Итого		27,44	35,53	102,1	845,7	919,8	189,3	205,4	726,3	15,9	0,175	0,96	0,53	9,45	5,12
День 9																
3	Бутерброд с сыром	50	6,7	11,3	10,4	175,7	64,1	319,8	10,5	165,7	0,5	0,04	0,04	0,09	0,54	0,56
413	Сосиска	100	11,1	23,9	1,6	266	231	7	17	150	1,8	0,00	0,18	0,16	1,54	0,00
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	22,0	163,5	758	40,8	32,6	94,7	1,17	0,04	0,15	0,06	1,15	25,5
707	Сок виноградный	200	0,6	0,0	36,4	144	424	38	32	40	0,6	0,0	0,04	0,02	0,2	4
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	13,0	59,7	28,2	10,2	12,3	36	0,69	0,0	0,03	0,02	0,19	0,00
	Итого		23,23	42,28	83,4	809	1505,3	415,8	104,4	486,4	4,76	0,08	0,44	0,35	3,62	30,06
День 10																
337	Яйцо отварное	1 шт/40 г	5,1	4,6	0,3	63	61,2	22	21,6	74	1,08	0,14	0,03	0,18	0,08	0,0
516	Макароны отварные с сыром	200/30	13,7	27,8	57,46	546,7	321,8	365	43,76	347,7	2,98	0,25	0,38	0,25	3,0	0,56
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8	38,1	7,8	7,5	25	0,5	0,00	0,04	0,02	0,46	0,00
692	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	73,6	68,9	7,0	65,5	0,6	0,01	0,015	0,145	12,05	0,5
	Яблоко	150	0,45	0,00	12,9	60	372	24	13,5	16,5	3,3	0,05	0,02	0,05	0,45	19,5
	Итого		24,03	36,27	114,3	889,5	866,7	487,7	93,36	528,7	8,46	0,45	0,485	0,645	16,04	20,56

