«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МБОУ «Весьегонская СОШ»
Ю.А.Ковалец

Примерное меню для обучающихся 1 - 4классов МБОУ «Весьегонская СОШ» корпус №2 разработано на основании сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т.Лапшиной 2004 год

сезон: осенне – зимний **возрастная категория: с 7до 11 лет**

Сб. рец .2004года, № рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции НЕТ	Пищевые вещества Б	Ж	У	Энер г. цен. Ккал	Минеральные вещества (мг) Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	Витамины (мг) А	B_1	B_2	PP	Вит. С
	День 1															
	Завтрак															
№ 508	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,7	7,8	42,6	279,0	242,15	101,5	147,0	447,0	12,0	0,0	0,76	0,29	6,07	0,0
№ 413	Сосиска отварная	100	11,0	24,0	1,67	273,3	231,0	7,0	17,00	150,0	1,8	0,0	0,18	0,15	1,54	0,0
№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	0,12	0,278	6,5
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,33	79,6	37,6	13,6	16,4	48,0	0,92	0,00	0,04	0,027	0,25	0,00
№1	Бутерброд с маслом (сливочным)	20\5 25	1,45	4,965	9,68	94,9	27,15	6,3	7,15	16,65	0,33	0,025	0,032	0,016 5	0,315	0,0
№ 639	Компот их сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124,0	635,6	232,4	168	202	26,06	18	0,26	0,27	2,95	4,5
	Всего		**25,29**	**39,605**	**106,88**	**894,8**	**1296,51**	**374,04**	**361,37**	**878,46**	**41,487**	**19,355**	**1,292**	**0,8735**	**11,403**	**11**

УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МБОУ «Весьегонская СОШ»
Ю.А.Ковалец

Примерное меню для обучающихся 1 - 4классов МБОУ «Весьегонская СОШ» корпус №2 разработано на основании сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т.Лапшиной 2004 год
сезон: осеннее – зимний возрастная категория: с 7до 11 лет

Сб. рец .2004года, № рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. Ккал	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
		НЕТ	Б	Ж	У		Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо	А	B_1	B_2	РР	Вит. С
	День 1															
	Завтрак															
№ 508	**Каша рассыпчатая (гречневая)**	150	8,7	7,8	42,6	279,0	242,15	101,5	147,0	447,0	12,0	0,0	0,76	0,29	6,07	0,0
№ 413	**Сосиска отварная**	100	11,0	24,0	1,67	273,3	231,0	7,0	17,00	150,0	1,8	0,0	0,18	0,15	1,54	0,0
№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	0,12	0,278	6,5
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,33	79,6	37,6	13,6	16,4	48,0	0,92	0,00	0,04	0,027	0,25	0,00
№1	**Бутерброд с маслом (сливочным)**	20\5 25	1,45	4,965	9,68	94,9	27,15	6,3	7,15	16,65	0,33	0,025	0,032	0,016 5	0,315	0,0
№ 639	**Компот их сухофруктов**	200	0,6	0,0	31,4	124,0	635,6	232,4	168	202	26,06	18	0,26	0,27	2,95	4,5
	Всего		**25,29**	**39,60 5**	**106,8 8**	**894,8**	**1296,51**	**374,0 4**	**361,3 7**	**878,4 6**	**41,48 7**	**19,355**	**1,292**	**0,873 5**	**11,40 3**	**11**

День 2

Завтрак																
№ 302	**Каша (вязкая) пшенная с маслом**	200	5,8	9,2	31,8	240	635,6	247,6	224,4	611,6	14,16	0,332	1,288	0,288	3,26	1,6
	Хлеб пшеничный	40	2,84	1,68	19,28	110,0	50,8	10,4	14,0	33,2	0,64	0,0	0,064	0,032	0,61	0,0
№ 337	**Яйцо вареное**	1	5,1	4,6	0,3	53,0	61,2	22,0	21,6	74,0	1,08	0,14	0,03	0,18	0,08	0,0
№ 692	**Кофейный напиток**	200	2,5	3,6	28,7	152,0	73,6	68,9	7,0	65,5	0,6	0,01	0,015	0,145	12,05	0,5
	Яблоко свежее	100	0,3	0,0	8,6	40,0	248,0	16,0	9,0	11,0	2,2	0,03	0,01	0,03	0,1	13,0
	Всего		**16,54**	**19,08**	**88,68**	**595,0**	**1069,2**	**364,9**	**276,0**	**795,3**	**18,68**	**0,512**	**1,407**	**0,675**	**16,1**	**15,1**

День 3																
	Завтрак															
№511	**Рис отварной**	150	3,75	6,15	38,55	228	30,77	14,5	11,55	53,71	0,98	0,035	0,12	0,06	2,407	0,0
№391	**Котлета рыбная (минтай)**	100	17,4	11,8	1,8	188,0	290,86	46,86	29,34	43,1	0,9	0,025	0,49	0,16	1,51	2,075
№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	0,12	0,278	6,5
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,33	79,6	37,6	13,6	16,4	48,0	0,92	0,00	0,04	0,027	0,25	0,00
№1	**Бутерброд с маслом (сливочным)**	20\5 25	1,45	4,965	9,68	94,9	27,15	6,3	7,15	16,65	0,33	0,025	0,032	0,016 5	0,315	0,0
№685	**Чай с сахаром**	200/15	0,2	0,00	15,0	58,0	25,25	5,25	4,4	8,25	0,87	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0,1
	Всего	**26,34**	**25,75 5**	**86,56**	**692,5**	**534,6 4**	**99,75**	**74,66**	**184,5 2**	**4,377**	**1,415 5**	**0,7027**	**0,3935**	**4,84**	**8,675**	

День 4

Завтрак																
№ 516	**Макаронные изделия отварные**	150	5,1	9,15	34,2	244,5	188,3	29,2	24,3	132,4	1,82	0,05	0,26	0,101	1,83	0,0
№437	**Гуляш**	100	13,9	6,5	4,0	132,0	394,96	25,5	27,14	188,2	2,7	1,0875	0,08625	0,16	2,68	6,0
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,33	79,6	37,6	13,6	16,4	48,0	0,92	0,00	0,04	0,027	0,25	0,00
№ 2	**Бутерброд с повидлом**	20\2040	1,2	3,1	21,0	118,0	55,2	8,8	8,4	18,4	0,32	0,0	0,034	0,02	0,31	0,05
№685	**Чай с сахаром**	200/15	0,2	0,00	15,0	58,0	25,25	5,25	4,4	8,25	0,87	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0,1
	Всего		**22,64**	**19,19**	**91,53**	**632,1**	**701,31**	**82,35**	**80,64**	**395,25**	**6,63**	**1,138**	**0,42095**	**0,318**	**5,15**	**6,15**

День 5

Завтрак																
№ 436	**Жаркое по – домашнему**	200	17,8	9,8	21,6	250,0	1044,0	31,71	52,8	296,48	4,164	0,181	0,22	0,245	4,2	25,8
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,33	79,6	37,6	13,6	16,4	48,0	0,92	0,00	0,04	0,027	0,25	0,00
№ 3	**Бутерброд с сыром**	20\1535	5,22	4,64	14,49	117,5	44,9	161,2	7,0	179,8	0,32	0,03	0,0365	0,073	0,37	0,42
№ 639	**Компот их сухофруктов**	200	0,6	0,0	31,4	124,0	635,6	232,4	168	202	26,06	18	0,26	0,27	2,95	4,5
	Всего		**25,86**	**14,88**	**84,82**	**571,1**	**1762,1**	**438,91**	**244,2**	**726,28**	**31,464**	**18,211**	**0,5565**	**0,615**	**7,77**	**30,72**

День 6

Завтрак																
№ 508	**Каша рассыпчатая (гречневая)**	150	8,7	7,8	42,6	279,0	343,3	102,6	147,15	447,95	12,01	0,02	0,76	0,29	6,07	0,0
№ 451	**Биточки мясные**	100	15,9	14,4	16,0	261,0	335,06	46,125	29,775	206,9	3,125	0,0	0,1	0,015	2,96	1,24
№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	0,12	0,278	6,5
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,33	79,6	37,6	13,6	16,4	48,0	0,92	0,00	0,04	0,027	0,25	0,00
№ 2	**Бутерброд с повидлом**	20\2040	1,2	3,1	21,0	118,0	55,2	8,8	8,4	18,4	0,32	0,0	0,034	0,02	0,31	0,05
№685	**Чай с сахаром**	200/15	0,2	0,00	15,0	58,0	25,25	5,25	4,4	8,25	0,87	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0,1
	Всего		**29,54**	**28,14**	**116,13**	**839,6**	**919,42**	**189,615**	**211,945**	**744,31**	**17,622**	**1,3505**	**0,9547**	**0,482**	**9,948**	**7,89**

День 7

Завтрак																
№ 302	**Каша (вязкая) рисовая с маслом**	200	3,0	8,0	31,6	218,0	254,0	169,0	56,0	285,0	3,7	0,02	0,19	0,17	1,7	1,0
	Хлеб пшеничный	40	2,84	1,68	19,28	110	50,8	10,4	14,0	33,2	0,64	0,0	0,064	0,032	0,61	0,0
№ 337	**Яйцо вареное**	1	5,1	4,6	0,3	53,0	61,2	22,0	21,6	74,0	1,08	0,14	0,03	0,18	0,08	0,0
№ 693	**Какао с молоком**	200	4,9	5,0	32,5	190,0	242,72	122,12	17,6	121,84	0,63	0,02	0,0304	0,142	0,172	1,0
	Всего		**15,84**	**19,28**	**83,68**	**571,0**	**608,72**	**323,52**	**109,2**	**514,04**	**6,05**	**0,18**	**0,3144**	**0,524**	**2,562**	**2,0**

День 8

	Завтрак															
№ 214	**Капуста тушеная с мясом**	200	16,34	14,6	21,4	281,6	602,0	125,3	45,02	94,08	2,79	1,4	0,157	0,121	1,19	111,2
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,33	79,6	37,6	13,6	16,4	48,0	0,92	0,00	0,04	0,027	0,25	0,00
№ 3	**Бутерброд с сыром**	20\15 35	5,22	4,64	14,49	117,5	44,9	161,2	7,0	179,8	0,32	0,03	0,0365	0,073	0,37	0,42
№ 631	**Компот из свежих фруктов (яблоки)**	200	0,2	0,0	35,8	142	99,9	6,88	3,6	4,4	1,0	0,012	0,004	0,012	0,12	5,2
	Всего		**24,0**	**19,68**	**89,02**	**620,70**	**784,4**	**306,98**	**72,02**	**326,28**	**5,03**	**1,442**	**0,2375**	**0,233**	**1,93**	**116,82**

День 9

	Завтрак															
№ 520	**Пюре картофельное**	200	4,2	11,0	29,0	252,0	1010,15	54,4	43,45	126,85	1,57	0,065	0,213	0,093	1,54	34,05
№ 451	**Котлета мясная**	100	15,9	14,4	16,0	261,0	335,06	46,125	29,775	206,9	3,125	0,0	0,1	0,015	2,96	1,24
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,33	79,6	37,6	13,6	16,4	48,0	0,92	0,00	0,04	0,027	0,25	0,00
№1	**Бутерброд с маслом (сливочным)**	20\5 25	1,45	4,965	9,68	94,9	27,15	6,3	7,15	16,65	0,33	0,025	0,032	0,0165	0,315	0,0
№647	**Кисель из повидла (яблочного)**	200	0,0	0,0	38,4	150,0	60,95	8,6	2,8	9,0	0,75	0,0	0,004	0,008	0,0	0,2
	Всего		**23,79**	**30,805**	**110,41**	**837,5**	**1470,91**	**129,025**	**99,575**	**407,4**	**6,695**	**0,09**	**0,389**	**0,1595**	**5,065**	**35,49**

День 10

	Завтрак															
№ 333	**Макароны с сыром**	150\30 180	12,86	22,05	42,03	417,5	177,1	232,0	19,5	215,0	1,46	0,09	0,21	0,17	1,54	1,12
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,33	79,6	37,6	13,6	16,4	48,0	0,92	0,00	0,04	0,027	0,25	0,00
№ 2	**Бутерброд с повидлом**	20\20 40	1,2	3,1	21,0	118,0	55,2	8,8	8,4	18,4	0,32	0,0	0,034	0,02	0,31	0,05
№685	**Чай с сахаром**	200/15	0,2	0,00	15,0	58,0	25,25	5,25	4,4	8,25	0,87	0,0005	0,0007	0,01	0,08	0,1
	Яблоко свежее	100	0,3	0,0	8,6	40,0	248,0	16,0	9,0	11,0	2,2	0,03	0,01	0,03	0,1	13,0
	Всего		**16,8**	**25,59**	**103,96**	**713,1**	**543,15**	**275,65**	**57,7**	**300,65**	**5,77**	**0,1205**	**0,2947**	**0,257**	**2,28**	**14,27**
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД (ЗА 10 ДНЕЙ)		**223,16**	**239,645**	**961,31**	**6929,8**	**9632,2**	**2575,38**	**1581,44**	**5574,19**	**143,625**	**43,8095**	**6,46945**	**4,5005**	**66,748**	**247,7**

Сводная ведомость по питанию по дням

1	**Всего**		**25,29**	**39,605**	**106,88**	**894,8**	**1296,51**	**374,04**	**361,37**	**878,46**	**41,487**	**19,355**	**1,292**	**0,8735**	**11,403**	**11**
2	**Всего**		**16,54**	**19,08**	**88,68**	**595,0**	**1069,2**	**364,9**	**276,0**	**795,3**	**18,68**	**0,512**	**1,407**	**0,675**	**16,1**	**15,1**
3	**Всего**		**22,86**	**23,395**	**86,2**	**654,9**	**476,48**	**90,39**	**68,79**	**486,22**	**4,197**	**1,4105**	**0,6027**	**0,3635**	**4,54**	**8,26**
4	**Всего**		**22,64**	**19,19**	**91,53**	**632,1**	**701,31**	**82,35**	**80,64**	**395,25**	**6,63**	**1,138**	**0,42095**	**0,318**	**5,15**	**6,15**
5	**Всего**		**25,86**	**14,88**	**84,82**	**571,1**	**1762,1**	**438,91**	**244,2**	**726,28**	**31,464**	**18,211**	**0,5565**	**0,615**	**7,77**	**30,72**
6	**Всего**		**29,54**	**28,14**	**116,13**	**839,6**	**919,42**	**189,615**	**211,945**	**744,31**	**17,622**	**1,3505**	**0,9547**	**0,482**	**9,948**	**7,89**
7	**Всего**		**15,84**	**19,28**	**83,68**	**571,0**	**608,72**	**323,52**	**109,2**	**514,04**	**6,05**	**0,18**	**0,3144**	**0,524**	**2,562**	**2,0**
8	**Всего**		**24,0**	**19,68**	**89,02**	**620,70**	**784,4**	**306,98**	**72,02**	**326,28**	**5,03**	**1,442**	**0,2375**	**0,233**	**1,93**	**116,82**
9	**Всего**		**23,79**	**30,805**	**110,41**	**837,5**	**1470,91**	**129,025**	**99,575**	**407,4**	**6,695**	**0,09**	**0,389**	**0,1595**	**5,065**	**35,49**
10	**Всего**		**16,8**	**25,59**	**103,96**	**713,1**	**543,15**	**275,65**	**57,7**	**300,65**	**5,77**	**0,1205**	**0,2947**	**0,257**	**2,28**	**14,27**
	итого		**223,16**	**239,645**	**961,31**	**6929,8**	**9632,2**	**2575,38**	**1581,44**	**5574,19**	**143,625**	**43,8095**	**6,46945**	**4,5005**	**66,748**	**247,7**