

Составлено на основании 24-х дневного меню  
 Для обучающихся общеобразовательных организаций  
 Южных районов Амурской области  
 7-11 лет осенне-зимнего сезона



Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся МБОУ Тамбовская СОШ с 7 до 11 лет (осенне-зимний период).

Составлено на основе сборников рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>День/неделя: Понедельник-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
245М/330М	Бефстроганов из отварной говядины, 45/45	90	14,49	13,55	4,15	196,61	0,09	0,80	12,00	0,44	25,12	155,96	22,46	2,17
302М/ссж	Рис отварной	160	4,09	3,29	42,97	217,83	0,05		14,94	0,27	6,13	88,24	29,04	0,59
71М	Подгарнировка из помидоров свежих	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>502</b>	<b>22,28</b>	<b>18,14</b>	<b>80,18</b>	<b>574,74</b>	<b>0,22</b>	<b>9,20</b>	<b>26,94</b>	<b>1,56</b>	<b>61,70</b>	<b>288,21</b>	<b>66,02</b>	<b>4,36</b>
<b>Завтрак-2</b>														
416 М	Рулет ореховый	50	4,76	10,03	20,25	190,14	0,24	0,58	6,25	3,81	19,79	70,01	25,00	0,66
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	12,71	92,08	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,99
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
<b>Итого за Завтрак-2</b>		<b>380</b>	<b>8,95</b>	<b>13,48</b>	<b>47,66</b>	<b>352,72</b>	<b>0,31</b>	<b>16,12</b>	<b>15,37</b>	<b>4,12</b>	<b>156,91</b>	<b>193,71</b>	<b>68,10</b>	<b>4,95</b>
<b>Всего за Понедельник-1</b>		<b>882</b>	<b>31,23</b>	<b>31,62</b>	<b>127,84</b>	<b>927,46</b>	<b>0,53</b>	<b>25,32</b>	<b>42,31</b>	<b>5,68</b>	<b>218,60</b>	<b>481,92</b>	<b>134,12</b>	<b>9,31</b>
<b>День/неделя: Вторник-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
224М/ссж	Запеканка творожная с морковью и йогуртом	180	19,65	14,38	35,00	355,59	0,09	2,12	70,95	2,18	224,63	279,45	43,16	1,12
379М/ссж	Кофейный напиток с молоком	180	3,41	2,65	15,70	97,29	0,02	0,69	9,00		111,81	81,00	12,60	0,13
15М	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
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Фрукты (Киви)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>29,57</b>	<b>21,90</b>	<b>81,93</b>	<b>649,36</b>	<b>0,19</b>	<b>8,73</b>	<b>114,45</b>	<b>2,66</b>	<b>573,44</b>	<b>527,39</b>	<b>79,31</b>	<b>4,18</b>



<b>Завтрак-2</b>														
553 М	Булочка с маком	50	4,41	6,63	22,17	165,91	0,22	0,05	18,88	0,69	120,43	91,92	33,39	1,02
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	Фрукт (груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50		0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
<b>Итого за Завтрак-2</b>		<b>380</b>	<b>5,91</b>	<b>7,26</b>	<b>55,80</b>	<b>319,21</b>	<b>0,26</b>	<b>11,15</b>	<b>18,88</b>	<b>1,47</b>	<b>161,53</b>	<b>128,52</b>	<b>58,59</b>	<b>6,99</b>
<b>Всего за Вторник-1</b>		<b>895</b>	<b>35,48</b>	<b>29,16</b>	<b>137,73</b>	<b>968,57</b>	<b>0,45</b>	<b>19,88</b>	<b>133,33</b>	<b>4,13</b>	<b>734,97</b>	<b>655,91</b>	<b>137,9</b>	<b>11,17</b>
<b>День/неделя: Среда-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
290М/330М/ссж	Куры тушеные в соусе, 50/40	90	14,61	14,61	2,46	200,21	0,10	1,54	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27
309М	Макаронные изделия отварные	150	5,66	4,29	36,09	205,76	0,09		20,00	0,82	13,06	46,40	8,30	0,85
	Подгарнировка из помидоров свежих	40	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
71 М	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	2,70	15,55	97,09	0,02	0,71	9,00	0,00	112,29	81,00	12,60	0,13
379М	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>27,42</b>	<b>22,90</b>	<b>77,99</b>	<b>625,41</b>	<b>0,28</b>	<b>8,15</b>	<b>91,50</b>	<b>2,40</b>	<b>170,13</b>	<b>290,92</b>	<b>46,04</b>	<b>2,96</b>
434 (начинка 468)	Пирожок с творожной начинкой	50	8,51	6,56	30,11	254,70	0,34	0,12	7,00	0,64	33,62	56,13	9,75	0,55
386	Напиток кисломолочный Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,04	0,54	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18
	Фрукт (яблоко)	150	0,95	0,21	8,51	45,15	0,04	53,55	8,40	0,21	35,70	24,15	13,65	0,32
<b>Итого за Завтрак-2</b>		<b>380</b>	<b>14,67</b>	<b>11,27</b>	<b>46,18</b>	<b>391,65</b>	<b>0,42</b>	<b>54,21</b>	<b>51,40</b>	<b>0,85</b>	<b>292,52</b>	<b>245,88</b>	<b>48,60</b>	<b>1,04</b>
<b>Всего за среда-1</b>		<b>885</b>	<b>42,09</b>	<b>34,17</b>	<b>124,16</b>	<b>1017,05</b>	<b>0,70</b>	<b>62,36</b>	<b>142,90</b>	<b>3,24</b>	<b>462,65</b>	<b>536,80</b>	<b>94,64</b>	<b>4,00</b>
<b>День/неделя:</b>														
<b>Четверг-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
239М/331М/ссж	Тефтели рыбные	90	10,40	8,28	10,85	159,92	0,16	2,61	21,20	2,64	39,30	116,17	21,00	0,67
312М/ссж	Картофельное пюре	160	3,50	4,26	23,66	147,40	0,17	27,67	19,52	0,18	48,15	103,97	35,32	1,30
б/н/ссж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>17,82</b>	<b>13,93</b>	<b>72,17</b>	<b>490,15</b>	<b>0,42</b>	<b>88,68</b>	<b>81,57</b>	<b>3,92</b>	<b>114,95</b>	<b>258,04</b>	<b>68,57</b>	<b>2,97</b>
Сб.реп.2007г/Н406/472	Пирожки печеные с морковью и изюмом	50	3,42	2,49	22,41	125,96	0,06	0,39	335,11	0,57	14,27	42,38	11,76	0,59
Сб.реп.2007г/Н389	Сок персиковый	180	0,54	0,00	29,70	122,40	0,04	10,80	90,00	1,44	9,00	27,00	21,60	0,36
	Груша	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
<b>Итого за Завтрак-2</b>		<b>380</b>	<b>4,56</b>	<b>2,94</b>	<b>67,56</b>	<b>318,86</b>	<b>0,13</b>	<b>18,69</b>	<b>425,11</b>	<b>2,61</b>	<b>51,77</b>	<b>93,38</b>	<b>51,36</b>	<b>4,40</b>
<b>Всего четверг -1</b>		<b>885</b>	<b>22,38</b>	<b>16,87</b>	<b>139,73</b>	<b>809,01</b>	<b>0,55</b>	<b>107,38</b>	<b>506,68</b>	<b>6,53</b>	<b>166,72</b>	<b>351,42</b>	<b>119,93</b>	<b>7,37</b>
<b>День/неделя:</b>														
<b>Пятница-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
269М/ссж	Котлеты особые (свино-говяжьи) с маслом сливочным	90	13,94	15,57	12,90	247,73	0,18		20,00	0,68	12,93	147,88	24,21	2,26
171М/ссж	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
71М	Подгарнировка из помидоров свежих	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54



<b>Итого за Завтрак</b>		<b>502</b>	<b>26,24</b>	<b>23,46</b>	<b>84,67</b>	<b>656,44</b>	<b>0,56</b>	<b>10,90</b>	<b>44,00</b>	<b>2,19</b>	<b>60,71</b>	<b>396,17</b>	<b>174,80</b>	<b>8,47</b>
<b>Завтрак-2</b>														
410	Ватрушка с творогом	50	6,16	3,66	19,49	134,94	0,05	0,03	22,71	0,64	33,93	60,25	14,43	0,60
350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	22,28	87,65	0,00	35,96	0,00	0,13	9,67	5,93	5,57	0,28
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
<b>Итого за Завтрак-2</b>		<b>380</b>	<b>6,95</b>	<b>4,30</b>	<b>56,47</b>	<b>293,09</b>	<b>0,10</b>	<b>50,99</b>	<b>22,71</b>	<b>1,07</b>	<b>67,60</b>	<b>82,69</b>	<b>33,50</b>	<b>4,18</b>
<b>Всего за пятница-1</b>		<b>882</b>	<b>33,18</b>	<b>27,75</b>	<b>141,14</b>	<b>949,53</b>	<b>0,66</b>	<b>61,89</b>	<b>66,71</b>	<b>3,26</b>	<b>128,31</b>	<b>478,86</b>	<b>208,30</b>	<b>12,64</b>
<b>День/неделя:</b>														
<b>Понедельник-2</b>														
<b>Завтрак</b>														
222М/336М/ссж	Пудинг из творога с соусом ягодным (брусника), 140/20	160	21,32	13,56	40,83	371,79	0,09	1,89	87,61	0,51	192,12	274,38	35,25	1,36
б/н/ссж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>535</b>	<b>25,51</b>	<b>15,49</b>	<b>92,05</b>	<b>617,92</b>	<b>0,21</b>	<b>67,79</b>	<b>128,46</b>	<b>1,70</b>	<b>239,42</b>	<b>320,98</b>	<b>55,00</b>	<b>5,38</b>
<b>Завтрак-2</b>														
412	Пицца школьная I вариант	50	5,05	5,55	14,13	126,50	0,05	1,19	21,40	0,28	68,29	64,76	15,61	0,72
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	Фрукты (Апельсин)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
<b>Итого за Завтрак-2</b>		<b>380</b>	<b>6,55</b>	<b>6,33</b>	<b>47,01</b>	<b>279,80</b>	<b>0,11</b>	<b>19,79</b>	<b>21,40</b>	<b>0,76</b>	<b>104,89</b>	<b>93,86</b>	<b>36,31</b>	<b>6,54</b>
<b>Всего за понедельник-2</b>		<b>915</b>	<b>32,06</b>	<b>21,82</b>	<b>139,06</b>	<b>897,72</b>	<b>0,33</b>	<b>87,57</b>	<b>149,86</b>	<b>2,46</b>	<b>344,31</b>	<b>414,84</b>	<b>91,30</b>	<b>11,92</b>
<b>День/неделя:</b>														
<b>Вторник-2</b>														
<b>Завтрак</b>														
71М	Помидоры св. порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
280К/ссж	Говядина тушеная с черносливом	90	10,01	11,25	7,63	173,06	0,04	2,58		1,77	20,46	113,08	25,42	1,88
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	160	6,24	3,05	39,90	212,23	0,10	0,00	12,80	0,88	12,69	50,38	9,12	0,92
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>502</b>	<b>19,95</b>	<b>15,61</b>	<b>80,59</b>	<b>545,60</b>	<b>0,22</b>	<b>10,98</b>	<b>12,80</b>	<b>3,50</b>	<b>63,60</b>	<b>207,47</b>	<b>49,06</b>	<b>4,40</b>
<b>Завтрак-2</b>														
432 (434)	Булочка низкокалорийная	50	4,20	2,49	21,83	127,00	0,07	0,10	2,00	1,61	11,30	41,30	17,00	0,75
350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	22,28	87,65	0,00	35,96	0,00	0,13	9,67	5,93	5,57	0,28
	Фрукты (Яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
<b>Итого за Завтрак-2</b>		<b>380</b>	<b>4,99</b>	<b>3,13</b>	<b>58,81</b>	<b>285,15</b>	<b>0,12</b>	<b>51,06</b>	<b>2,00</b>	<b>2,04</b>	<b>44,97</b>	<b>63,73</b>	<b>36,07</b>	<b>4,33</b>
<b>Всего за вторник-2</b>		<b>882</b>	<b>24,94</b>	<b>18,74</b>	<b>139,39</b>	<b>830,75</b>	<b>0,34</b>	<b>62,04</b>	<b>14,80</b>	<b>5,54</b>	<b>108,57</b>	<b>271,21</b>	<b>85,13</b>	<b>8,73</b>
<b>День/неделя: Среда - 2</b>														
<b>Завтрак</b>														
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
320К/ссж	Куриное филе запеченное с маслом	90	26,18	9,45		165,94	0,11	2,38	47,60	1,90	20,34	191,22	22,83	1,58
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,06	7,00	40,89	262,41	0,31	0,00	25,60	0,64	16,99	215,13	143,00	4,81
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88



