

Еженедельное школьное меню по ГБОУ ООШ д. Два Ключа на 1 полугодие

Педеля:	первая
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория:	с 7 до 11 лет

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Понедельник	Макаронные отварные	150,5	5,5	5,5	29,2	191,6	0,1	0	0	0	5,9	3,7	7,5	0,8		
	Сосиска отварная	60	10,32	9,36	0,12	124,8	0,96	17,4	0	0	17,4	0	0	0,96		
	Чай с сахаром и лимоном	200/15,3	0,2	0	10,2	40,2	0	2,9	0	0	15,6	2,4	2,2	0,6		
	Хлеб белый	155	3,4	1,2	21,4	109,2	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1		
Итого			19,42	16,06	60,92	465,8	1,26	20,3	0	0	98,1	39,4	9,7	3,36		
Вторник	Капша рисовая молочная	150,5	4,5	7,4	23,5	179,5	0,04	0,7	0,2	0	141,6	131,5	25,2	0,4		
	Кофейный напиток на сухом молоке	200	4,8	4,8	25	149,2	0,2	0,8	0,2	0	191,4	141,8	22,2	0,2		
	Батон	140	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6		
	Джем горч.	20	0,08	0,04	12,34	50,4	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого			13,18	12,64	85,14	498,1	0,34	1,5	0,4	0	343*	273,3	47,4*	1,2		
Среда	Капша гречневая рассыпчатая с маслом	150,5	8,4	8,4	40,5	277,5	0,2	0	0	0	18,6	200	135	4,5		
	Гречка с рисом	80	10,1	8	5,1	134,9	3,7	0,6	0	0	8,2	109,3	14,6	1,3		
	Соус красный острый	50	0,5	1,2	3,2	24,9	0	0,2	0	0	18,5	0	0	0		
	Чай с сахаром и лимоном	200/15,3	0,2	0	10,2	40,2	0	2,9	0	0	15,6	2,4	2,2	0,6		
	Хлеб белый	155	3,4	1,2	21,4	109,2	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1		
Итого			22,6	18,8	80,4	586,7	4,1	3,7	0	0	120,1	311,7	151,8	7,4		
Четверг	Картофельное пюре	150,5	3,1	4,6	8,4	129,4	0	3,6	0	0	54,2	0,7	24,4	0,7		
	Куринная тушеная	80	17,8	11,4	0	185,9	0,2	1,1	9,9	0	8,4	71,2	9,1	0,6		
	Салат из св. капусты	60	0,8	4,2	4,2	48,4	0	14,8	0	0	25	20,4	11,4	0,6		
	Хлеб белый	155	3,4	1,2	21,4	109,2	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1		
	Чай с сахаром	200/15	12	3,06	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4		
Итого			37,1	24,46	47,8	525,9	0,4	25,5	9,9	0	158,4	97,1	49,3	3,3		

Пятница	Суп вермиш. куриный	250/25	4,35	0,68	18,16	107,04	0,1	3,7	0	0	29,5	345,2	28,2	0,7
	Сыр порп.	20	6,1	7,7	0	96	0	0,4	0,07	0	266,7	24	13,3	0,3
	Хлеб белый	155	3,4	1,2	21,4	109,2	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1
	Чай с сахаром и лимон	200/15,3	0,2	0	10,2	40,2	0	2,9	0	0	15,6	2,4	2,2	0,6
Итого			14,05	9,58	49,76	352,44	0,3	7	0,07	0	371	371,6	43,7	2,6
Итого за неделю			106,35	81,54	324,02	2428,94	6,4	58	10,37	0	1090,6	1093,1	301,9	17,86

Согласовано с: фельдшер ФАП Серб /Горшенина Р.Р./

Бухгалтер Серб /А.А. Трусова/

Повар Маш /Л.Н. Тихонсова/

**Еженедельное школьное меню ГБОУ ООШ д. Два Ключа
на 1 полугодие**

Целья:	вторая
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная категория:	с 7 до 11 лет

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Понедельник	Макаронны отварные с маслом	150/5	5,5	5,5	29,2	191,6	0,1	0	0	0	5,9	37	7,5	0,8				
	Сарделька отварная	60	10,32	9,36	0,12	124,8	0,96	17,4	0	0	17,4	0	0	0,96				
	Чай с сахаром	200/15	12	3,06	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4				
	Хлеб белый	1/55	3,4	1,2	21,4	109,2	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1				
Итого			31,22	19,12	64,52	478,6	1,26	23,4	0	0	94,1	41,8	11,9	3,16				
Вторник	Каша пшеничная с маслом	150/5	4,8	7,7	18,9	168,6	0	0,6	0,1	1,1	137,6	135,4	27,9	0,4				
	Биточки гов.	80	21,7	6,9	3,8	164,8	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб белый	1/55	3,4	1,2	21,4	109,2	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1				
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0,2	0	10,2	40,2	0	2,9	0	0	15,6	2,4	2,2	0,6				
Итого			30,1	15,8	54,3	482,8	0,2	3,5	0,1	1,1	212,4	137,8	30,1	2				
Среда	Каша манная вязкая на молоке	150/5	4,3	7,5	20,1	166,2	0	0,6	0,1	0	136	123	22,6	0,1				
	Чай с сахаром	200/15	12	3,06	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4				
	Батон	1/40	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6				
	Джем порц.	20	0,08	0,04	12,34	50,4	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого			20,18	11	70,54	388,6	0,1	6,6	0,1	0	157,6	127,8	27	1,1				
Четверг	Рис отварной с маслом	150/5	3,6	6,6	28,3	214,3	0	0	0	0	1,2	54,8	18	0,5				
	Куриня тушеная	80	17,8	11,4	0	185,9	0,2	1,1	9,9	0	8,4	71,2	9,1	0,6				
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0,2	0	10,2	40,2	0	2,9	0	0	15,6	2,4	2,2	0,6				
	Хлеб белый	1/55	3,4	1,2	21,4	109,2	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1				
Итого			25	19,2	59,9	549,6	0,4	4	9,9	0	84,4	128,4	29,3	2,7				

Пятница	Картофельное пюре	150,5	3,1	4,6	8,4	129,4	0	3,6	0	0	0	54,2	0,7	24,4	0,7
	Гарфели с рисом	80	10,1	8	5,1	134,9	3,7	0,6	0	0	0	8,2	109,3	14,6	1,3
	соус красный основ	50	0,5	1,2	3,2	24,9	0	0,2	0	0	0	18,5	0	0	0
	Чай с сахаром и лимоно	200	15,3	0	10,2	40,2	0	2,9	0	0	0	15,6	2,4	2,2	0,6
	Хлеб белый	1,55	3,4	1,2	21,4	109,2	0,2	0	0	0	0	59,2	0	0	1
Итого			17,3	15	48,3	438,6	3,9	7,3	0	0	0	155,7	112,4	41,2	3,6
Итого за неделю			123,8	80,12	297,56	2338,2	5,86	44,8	10,1	1,1	1,1	704,2	548,2	139,5	12,56

Согласовано с: фельдшер ФАП _____ /Горшенина Р. Р. /

Бухгалтер _____ /А.А. Трусова/

Повар _____ /Л.Н. Тихонова/

**Примерное еженедельное школьное меню по ГБОУ ООШ д. Два Ключа
на 2-ое полугодие**

Целевая:	первая
Сезон:	зимне-весенний
Возрастная категория:	с 7 до 11 лет

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Понедельник	Макароны отварные	150 г	5,5	5,5	29,2	191,6	0,1	0	0	0	5,9	37	7,5	0,8		
	Сосиска отварная	60	10,32	9,36	0,12	124,8	0,96	17,4	0	0	17,4	0	0	0,96		
	Чай с сахаром и лимон	200 г	0,2	0	10,2	40,2	0	2,9	0	0	15,6	2,4	2,2	0,6		
	Хлеб белый	155	3,4	1,2	21,4	109,2	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1		
Итого			19,42	16,06	60,92	465,8	1,26	20,3	0	0	98,1	39,4	9,7	3,36		
Вторник	Каша рисовая молочная	150 г	4,5	7,4	23,5	179,5	0,04	0,7	0,2	0	141,6	131,5	25,2	0,4		
	Кофейный напиток на сгущ.молоке	200	4,8	4,8	2,5	149,2	0,2	0,8	0,2	0	191,4	141,8	22,2	0,2		
	Батон	140	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	0	0	0,6		
	Джем пори	20	0,08	0,04	12,34	50,4	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого			13,18	12,64	85,14	498,1	0,34	1,5	0,4	0	343	273,3	47,4	1,2		
Среда	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150 г	8,4	8,4	40,5	277,5	0,2	0	0	0	18,6	200	13,5	4,5		
	Тфтели с рисом	80	10,1	8	5,1	134,9	3,7	0,6	0	0	8,2	109,3	14,6	1,3		
	Соус красный острый	50	0,5	1,2	3,2	24,9	0	0,2	0	0	18,5	0	0	0		
	Чай с сахаром и лимоном	200 г	0,2	0	10,2	40,2	0	2,9	0	0	15,6	2,4	2,2	0,6		
	Хлеб белый	155	3,4	1,2	21,4	109,2	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1		
Итого			22,6	18,8	80,4	586,7	4,1	3,7	0	0	120,1	311,7	151,8	7,4		
Четверг	Картофельное пюре	150 г	5,1	4,6	8,4	129,4	0	3,6	0	0	54,2	0,7	24,4	0,7		
	Курица тушеная	80	17,8	11,4	0	185,9	0,2	1,1	9,9	0	8,4	71,2	9,1	0,6		
	Салат из св. капусты	60	0,8	4,2	4,2	48,4	0	14,8	0	0	25	20,4	11,4	0,6		
	Хлеб белый	155	3,4	1,2	21,4	109,2	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1		
	Чай с сахаром	200 г	12	3,06	13,8	53	0	6	0	0	11,6	4,8	4,4	0,4		
Итого			37,1	24,46	47,8	525,9	0,4	25,5	9,9	0	158,4	97,1	49,3	3,3		
Пятница	Суп вермиш. куриный	250 г	4,35	0,68	18,16	107,04	0,1	3,7	0	0	29,5	345,2	28,2	0,7		
	Сыр пори.	20	6,1	7,7	0	96	0	0,4	0,07	0	266,7	24	13,3	0,3		
	Хлеб белый	155	3,4	1,2	21,4	109,2	0,2	0	0	0	59,2	0	0	1		
	Чай с сахаром и лимоном	200 г	0,2	0	10,2	40,2	0	2,9	0	0	15,6	2,4	2,2	0,6		
Итого			14,05	9,58	49,76	352,44	0,3	7	0,07	0	371	371,6	43,7	2,6		

Итого за неделю		106,35	81,54	324,02	2428,94	6,4	58	10,37	0	1090,6	1093,1	301,9	17,86
-----------------	--	--------	-------	--------	---------	-----	----	-------	---	--------	--------	-------	-------

Согласовано с Фельдшер ФАП _____ / Горшенина Р.Р. /
 Бухгалтер _____ / А.А. Трусова /
 Повар _____ / Л.Н. Тихонова /

Чай с сахаром и лимоном	200	15,3	0,2	0	10,2	40,2	0	2,9	0	0	0	15,6	2,4	2,2	0,6
Хлеб белый	1	55	3,4	1,2	21,4	109,2	0,2	0	0	0	0	59,2	0	0	1
Итого			17,3	15	48,3	438,6	3,9	7,3	0	0	0	155,7	112,4	41,2	3,6
Итого за неделю			123,8	80,12	297,56	2338,2	5,86	44,8	10,1	1,1	1,1	704,2	548,2	139,5	12,56

Согласовано с. Фельдшер ФАП _____ /Горшенина Р.Р./
 Бухгалтер _____ /А.А. Трусова/
 Повар _____ /Л.Н. Тихонова/