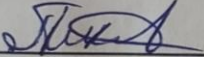


Муниципальное общеобразовательное учреждение Кундюковская средняя школа
муниципального образования «Цильнинский район»
Ульяновской области

Согласовано:

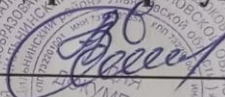
Утверждаю :

Председатель родительского
комитета


/Н.А.Пиколова/

Директор Кундюковской СШ



 /А.В.Еленкина/

Приказ № 262 от 18.11.2011г.

П Р И М Е Р Н О Е

10- дневное меню

**горячих школьных обедов для организации детей(7-11)лет в
Кундюковской СШ**

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Понедельник, 1 -я неделя																			
Обед																			
13	Овощная нарезка*	60	0,6	0,1	2	11,6	0,03	0,03	61,9	0	13,5	3,98	145,3	16	11,9	22,3	0,49	1,59	0,21
113	Суп-лапша домашняя	200	5,7	7,2	12,1	135,9	0,04	0,04	14,45	0,09	0,46	14,84	65,09	10,57	6,87	51,53	0,6	2,07	2,07
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	7	33,9	229,4	0,2	0,11	22,38	0,1	0	30,83	207,01	13,56	113,18	170,61	3,81	2,15	3,33
268-У	Биточки «Детские», тушёные с овощами	90	16,6	16,6	21,8	303,4	0,12	0,21	131,38	1,11	4,75	157,37	349,85	104,34	31,49	195,6	3,21	17,53	4,44
639	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	5,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6
410-У	Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72
Итого за обед		860	46,5	36,8	166,3	1182,8	0,61	0,59	285,42	1,87	21,21	577,66	870	255,59	188,29	588,19	9,64	29,43	24,37

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Вторник, 1-я неделя																			
Обед																			
17	Нарезка овощная «Ассорти»*	60	0,7	0,1	2,2	12,5	0,02	0,02	29,2	0	16	4,8	146,2	17	10	19,8	0,42	1,6	0,2
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	5,1	4,5	10,8	103,9	0,04	0,04	130,23	0	8,53	19,35	319,65	30,92	22,45	46,51	1,03	5,21	0,44
304—У	Рис отварной	150	3,5	4,3	35,8	195,8	0,03	0,02	16,2	0,08	0	6,37	45,48	5,01	23,06	70,73	0,47	0,74	7,1
295-У	Котлета куриная*	90	17,1	23,1	22,6	366,8	0,14	0,27	90,66	2	6,89	408,41	280,09	158,96	28,05	196,89	3,17	22,18	4,76
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6
Пром	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0
Итого за обед		760	32,00	32,7	121,10	906,20	0,32	0,39	266,29	2,08	35,42	750,33	1087,22	237,89	99,96	386,93	8,55	31,65	16,1

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Среда, 1-я неделя																			
Обед																			
50,08	Салат из свёклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,24	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54
87—У	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,4	5,3	6,8	92,6	0,04	0,05	121,01	0	8	5,79	225,49	19,52	15,66	30,12	0,48	2,94	0,18
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06
234-У	Котлеты рыбные, запечённые под сметано-луковым соусом	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	0,18	52,12	1,77	4,33	173,5	334,92	117,72	33,65	207,9	1,95	102,61	19,14
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6
406	Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,95	3,35
Итого за обед		860	39,6	32,6	146	1035,8	0,39	0,41	254,41	2,07	19,85	788,58	1010,91	516,59	101,48	487,9	7,43	134,83	28,88

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Четверг, 1 -я неделя																			
Обед																			
13	Овощная нарезка*	60	0,6	0,1	2	11,6	0,03	0,03	61,9	0	13,5	3,98	145,3	16	11,9	22,3	0,49	1,59	0,21
99-У	Суп овощной	200	5,2	4,5	9	97,3	0,06	0,08	212,8 1	0	11,24	613,4	390,2	41,03	30,26	52,37	1,21	86,4	0,43
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,7 8	624,8 3	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78
279-У	Тефтеля «Детские» с овощами тушёными	90	14,1	18,6	19,6	302,3	0,1	0,17	123,3	1,11	5,17	277,4 1	312,8 4	86,12	28,49	170,8 3	2,87	45,58	2,93
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6
Пром	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0
Итого за обед		760	28,6	29,2	100,1	777,8	0,4	0,43	421,8 1	1,2	44,11	1367,97	1768,97	208,64	115,28	382,97	9,06	163,95	7,95

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Пятница, 1-я неделя																			
Обед																			
13	Овощная нарезка*	60	0,6	0,1	2	11,6	0,03	0,03	61,9	0	13,5	3,98	145,3	16	11,9	22,3	0,49	1,59	0,21
54-3с	Рассольник «Ленинград	200	4,8	5,8	13,6	125,5	0,06	0,05	103,9 3	0	5,54	196,7 9	334,9 5	21,08	19,71	51,39	0,71	16,6	0,75
171	Каша рассыпчатая пшённая	150	6,3	4,9	35,2	209,7	0,18	0,02	14,54	0,07	0	19,2	102,8 3	52,01	41,92	118,8 8	1,38	2,61	1,42
267,71-У	Шницель «Тотоша», запеченный овощами*	90	18,7	21,5	17	336,3	0,12	0,25	96,78	1,58	5,03	185,3 1	342,7 7	199,0 3	30,88	256,5 6	5,44	20,51	4,92
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6
410-У	Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72
Итого за обед		860	46,20	38,30	144,4	1106,9	0,54	0,49	300,1 8	1,72	25,64	777,5 9	1129, 7	440,8 6	136,5 2	610,4 5	11,13	47,40	21,63

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Понедельник, 2 -я неделя																			
Обед																			
52,00	Салат из свёклы с маслом растительным	60	0,9	2,5	5,3	46,8	0,01	0,02	1,2	0	6	259,86	172,85	24,41	13,53	26,3	0,86	28,2	0,42
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06
299-У	Крокеты «Детские»	90	19,3	16,9	21,3	315,1	0,14	0,27	235,9	1,43	25,81	336,32	426,54	125,01	55,97	226,81	3,81	47,84	3,82
639	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6
410-У	Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72
Итого за обед		860	46	35,8	161,6	1153,40	0,45	0,54	415,72	2,09	45,07	1214,38	989,94	403,85	114,67	472,93	7,41	118,15	18,96

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Вторник, 2 -я неделя																			
Обед																			
13	Овощная нарезка*	60	0,6	0,1	2	11,6	0,03	0,03	61,9	0	13,5	3,98	145,3	16	11,9	22,3	0,49	1,59	0,21
99,21	Суп овощной «Летний»	200	4	2,9	6,8	69,1	0,05	0,05	166,06	0	18,1	485,41	252,9	23,65	19,09	34,15	0,84	67,78	0,28
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	0,18	0,03	21,3	0,1	0	152,4	104,36	48,98	42,34	120,87	1,4	22,63	1,46
295- У	Котлета куриная*	90	17,1	23,1	22,6	366,8	0,14	0,27	90,66	2	6,89	408,41	280,09	158,96	28,05	196,89	3,17	22,18	4,76
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6
Пром	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0
Итого за обед		760	33,7	33,3	116,6	900,50	0,49	0,42	339,92	2,1	42,49	1361,6	1078,45	273,59	117,78	427,21	9,36	116,1	10,31

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Среда, 2-я неделя																			
Обед																			
52,00	Салат из свёклы с маслом	60	0,9	2,5	5,3	46,8	0,01	0,02	1,2	0	6	259,86	172,85	24,41	13,33	26,3	0,86	28,2	0,42
102-У	Суп картофельный с горохом	200	7,3	4,7	15	131,9	0,14	0,05	109,01	0	4,13	8,87	339,66	25,65	27,44	76,32	1,39	3,71	1,99
54-26г	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	0,04	0,03	268,68	0	1,33	240,26	93,2	17,35	26,16	67,46	0,57	21,56	4,64
279-У	Тефтеля «Детские» с овощами тушенными	90	14,1	18,6	19,6	302,3	0,1	0,17	123,3	1,11	5,17	277,41	312,84	86,12	28,49	170,83	2,87	45,58	2,93
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6
Пром	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0
Итого за обед		760	31,1	32,2	115,6	876	0,38	0,31	502,19	1,11	20,63	1197,80	1214,35	179,53	111,82	393,91	9,15	100,97	13,58

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Четверг, 2 -я неделя																			
Обед																			
13	Овощная нарезка*	60	0,6	0,1	2	11,6	0,03	0,03	61,9	0	13,5	3,98	145,3	16	11,9	22,3	0,49	1,59	0,21
105	Суп картофельный с макаронами	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,94	0	5,28	4,85	516,53	11,05	16,81	45,61	0,72	3,98	0,18
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,1	3,7	31,2	186,3	0,19	0,1	8,82	0,04	0	30,15	190	11,62	104,48	156,34	3,51	1,98	3,04
280-У	Фрикадельки «Детские»*	90	10,1	13,2	14,2	215,7	0,08	0,14	125,18	0,89	3,77	68,19	230,99	79,64	20,08	122,86	2,04	12,61	2,03
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6
Пром	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0
Итого за обед		760	28,8	23,2	112,6	774,10	0,46	0,35	293,84	0,93	26,55	418,57	1327,27	144,31	169,67	400,11	10,22	22,08	9,06

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса, г	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Пятница, 2 -я неделя																			
Обед																			
13	Овощная нарезка*	60	0,6	0,1	2	11,6	0,03	0,03	61,9	0	13,5	3,98	145,3	16	11,9	22,3	0,49	1,59	0,21
108	Суп картофельный с клецками	200	7,4	3,9	20,1	145,1	0,07	0,07	96,7	0,22	5,46	161,4	249,86	24,65	16,86	60,91	0,89	24,82	5,94
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06
279-У	Тефтеля «Детские» с овощами тушенными	90	14,1	18,6	19,6	302,3	0,1	0,17	123,3	1,11	5,17	277,41	312,84	86,12	28,49	170,83	2,87	45,58	2,93
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6
Пром	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0
Итого за обед		760	33	28,2	124,20	883	0,35	0,33	300,26	1,42	28,13	903,23	1057,60	258,60	80,84	347,74	8,44	94,71	12,74