



Директор МКОУ «Кунбатарская СОШ им.М.К.Курманалиева»

/Т.С.Бариева/

Примерное 2-хнедельное меню

МКОУ «Кунбатарская СОШ им.М.К.Курманалиева» для учащихся с 7 до 11 лет

№ рец	Приемпищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1неделя														
	Понедельник 1день													
	Помидоры свежие	60	0.66	0.12	2.28	14.4	0.036	15			8.4	15.6	12	0.54
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2.52	4.65	19.12	150	0.06	10.29	0	0	44.38	53.23	26.25	1.29
443	Плов из птицы	55/200	30.92	36.57	51.62	457.8	0.07	1.08	58	0	54	242	57.68	2.66
628	Чай с сахаром Аскорбиновая кислота	200 0,25	0.14	0	13.62	50.49	0	0	0	0	0.26	0	0	0.04
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.2	19.9	104.8	0.05				0.05	0	0	82.2
	Итого энергетическая ценность		37.3	42.54	117.68	821.2	0.786	26.33	58		107.09	310.83	95.93	140.09
	Вторник 2й день													
43	Салат из белокачанной капусты и моркови	60	0.85	3.65	5.02	70.02	0.01	5.7			21.09	24.58	12.54	0.8

131	Рассольник «Домашний» школьный	200	5,9	3,43	12,91	110,78	0,07	3,65	4,8	0	21,48	68,25	19,36	119,3
134	Суп картофельный с рисом	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	0,01	10,12	0,1	22,83	78,64	11,12	113,3
520	Картофельное пюре	150	3,2	3,69	23,64	154,83	0,1	9,9	0,02	0	43,07	87,29	29,1	105,3
416	Котлета из говядины соусом	80	8,08	9,43	9,43	180,05	0,03	0,01	0,02	0	15,63	77,74	11,62	108,3
639	Компот из сухофруктов	200	0,34	0	25,63	119,72	0,03	0	0	0	14,75	23,22	7,56	203,3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,8
Итого энергетическая ценность				29,09	19,89	152,71	0,57	23,5	90,04	0	238,23	356,64	107,59	146,3
Пятница 5-й день														
45	Салат из свежей капусты	60	1,15	4,95	4,15	63,64	0,01	8,75	0	0	21,73	16,37	7,61	0,64
133	Рыбный суп	200	5,66	2,37	17,38	115,03	0,98	7,65	0,01	0	19,53	83,12	24,7	99,8
489	Овощное рагу с курицей	200	18,38	14,38	21,89	316,21	0,11	9,31	0,02	0	26,08	209,05	39,86	211,3
528	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	90,4
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,8
Итого энергетическая ценность				25,19	21,73	72,54		53,05	0,03	0	65,5	341,8	82,32	4,95
Суббота 6-й день														
43	Салат из белокочанной капусты и моркови	60	0,85	3,65	5,02	70,02	0,01	5,7			21,09	24,58	12,54	0,8
132	Рассольник с мясом	250/25	4,4	5,68	16,67	149,25	0,112	4,74	0,1	0	17,36	46,74	19,4	0,61
508	Каша гречневая	150	8,73	5,43	45,0	263,8	0,09	0,09	-		26,64			0,67

	(вязкая)													
	Биточки куриные	50	9.05	8.4	4.45	96.5								
128	Компот из плодов сушеных Аскорбиновая кислота	200 0.25	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.2	19.9	104,8	0,05	-	-	-	0.05	0	0	8,2
	Груша свежая	100	0.44	0.34	10.38	47	0.06		10	-	12	28	8	0,5
	Итого:		28.53	25.1	114	811	1.23	10.1	10.0		72	98	30	8,
	2 неделя													
	Понедельник 7-й день													
	Завтрак													
148	Суп – лапша домашняя с птицей	250/25	2.83 14.23	2.86 1.91	21.76 0.28	124.09	0.13 0.04	0.01	10.12 0.28	0.1	22.83 6.56	78.64 116.5	11.12	1,13
169	Рожки отварные	150	5,1	3,29	34,95	204,03	0,6	0	0,02	0	9,33	40,77	7,47	0,5
639	Компот из сухофруктов	200	0,34	0	25,63	119,72	0,03	0	0	0	14,75	23,22	7,56	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,18
	Пряник	50	2.2	1.45	38.55	166.5								
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03		10			75.8		22
	Итого энергетическая ценность		29,33	10,43	117,02	820	1,08	0.01	10,42	0.1	54,9	223,63	37,05	3,1
	Вторник 8-й день													
	Помидоры свежие	60	0.66	0.12	2.28	14.4	0.036	15			8.4	15.6	12	0,5
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2.52	4.65	19.12	150	0,06	10.29	0	0	44.38	53.23	26.25	1,19
443	Плов из птицы	55/200	30.92	36.57	51.62	457.8	0,07	1.08	58	0	54	242	57.68	2,86
528	Чай с сахаром Аскорбиновая	200	0,14	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04

	кислота	0.25												
	Хлеб пшеничный	40	3.06	1.2	19.9	104,8	0,05	-	-	-	0.05	0	0	822
	Итого энергетическая ценность		37.3	42.54	117.68	821.2	0.786	26.33	58	-	107.09	310.83	95.93	140.09
	Среда 9-й день													
133	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,88	3,45	17,35	128,92	0,09	7,65	0	0	14,57	79,45	23,27	1,16
169	Макароны отварные	150	5,1	3,29	34,95	204,03	0,6	0	0,02	0	9,33	40,77	7,47	0,54
128	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
	Печенье	60	4,67	0,06	30,1	141	0,1	-	-	-	15,2	51,6	21	0,96
45	Салат из свежей капусты	60	1,15	4,95	4,15	63,64	0,01	8,75	0	0	21,73	16,37	7,61	0,64
	Итого энергетическая ценность		20,34	10,01	114,49	639,17	1,05	24,9	0,02	0	96,35	139,79	50,35	3,37
	Четверг 10-й день													
776	Свекла тушеная	100	1,7	2,3	11,7	72,41	0,02	10	0,01	3	37,0	43	43	1,43
140	Суп картофельный с макаронными изделиями с говядиной	250/25	2.83 14.23	2.86 1.91	21.76 0.28	124.09	0.13 0.04	0.01	10.12 0.28	0.1	22.83 6.56	78.64 116.5	11.12	1.13
128	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
1089	Булочка домашняя	55	3,8	2,5	31,6	144	0,09	-	-	2,5	12,5	42	1,65	0,75
881	Кисель витаминизированный	200	0,09	-	31,48	118,52	-	20	-	-	0,2	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
	Итого	26,64	15,98	175,71	936,5	0,71	44,37	90,03	5,5	250,84	359,0	142,87	9,13	

	энергетическая ценность										7			
	Пятница 11-й день													
	1 Завтрак													
55	Рис отварной	150	3,66	3,98	41,81	219,04	0,03	0	0,01	0	13,05	48,22	10,36	288
07	Рыба припущенная	100	25,9	18,61	2,08	282,5	0,07	0,4	0,04	-	60,28	2,32	54,68	363
31	Кисель витаминизирован ный	200	0,09	-	31,48	118,52	-	20	-	-	0,2	-	-	213
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	15,5	70,8	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	218
	Печенье	60	4,67	0,06	30,1	141	0,1	-	-	-	15,2	51,6	21	228
	того энергетическая нность		47,12	29,36	169,38	1129,65	0,51	33,99	90,05	0	238,3 1	218,93	124,35	758

	Суббота 12-й день													
0	Суп картофельный с макаронными изделиями с говядиной	250/25	2.83 14.23	2.86 1.91	21.76 0.28	124.09	0.13 0.04	0.01	10.12 0.28	0.1	22.83 6.56	78.64 116.5	11.12	113
0	Картофельное пюре	150	3,2	3,69	23,64	154,83	0,1	9,9	0,02	0	43,07	87,29	29,1	105
	Котлета из говядины с соусом	100	10,1	11,79	11,79	225,06	0,04	0,01	0,03	0	19,54	97,18	14,53	129
	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	204
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,04	20,6	94,4	0,06	-	-	-	1,0	34,4	14	204
	Груша свежая	100	0,44	0,34	10,38	47	0,06		10	-	12	28	8	25
	того энергетическая нность		34,24	33,96	195,18	410,02	0,637	12,013	10,05	0.1	192,8 3	246,56	63,62	395

ставлено на основании:

орника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.