

Утверждаю

Директор МОБУ Караярская СОШ

Кадрасова Г.Н.



**Двухнедельное меню для детей  
с 7 до 11 лет в осенне- зимний сезон**

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд , сезон : осенне- зимний от 7-11 лет по МОБУ Караярская СОШ

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Понедельник														
1	Каша гречневая вязкая с маслом	180/6	5,2	5,83	25,77	178,26	0,019	0	27,9	0,42	13,96	135,9	75,18	3,06
2	Яйцо отварное	1	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04	0	140,4	0,32	29,7	103,6 8	6,48	1,35
3	Чай с лимоном и с сахаром	200/7/1 0	0,07	0	10,05	39,97	0	3,99	0,14	0,01	0,3	1,54	0	0,03
4	Хлеб пшенично ржаной	60	4,56	0,48	29,52	84,6	0,012	0	0	0,39	7,2	23,4	5,04	0,39
5	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0	45	0,10	2,4	3,0	0,0	0,02
6	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Вторник														
1	Фрикадельки мясные	180/6	5,2	5,83	25,77	157,17	0,05	0,6	2,64	1,27	24,44	999,2 5	13,66	1,35
2	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	1	6,86	6,21	0,38	254,13	0,26	0	25,92	0,24	21,69	150,7 2	53,31	1,76
3	Кофейный напиток на молоке	200/7/1 0	0,07	0	10,05	130,06	0,04	1,3	22	0	120,3	90	14	0,13
4	Хлеб пшенично ржаной	60	4,56	0,48	29,52	84,6	0,012	0	0	0,39	7,2	23,4	5,04	0,39
5	Кисломолочный продукт	10	0,08	7,25	0,13	62	0,03	0,6	0	0	119	0	14	0,1
среда														
1	Каша рисовая молочная, вязкая с	250/7	5,2	5,83	25,77	218,04	0,064	1,02	41,4	0,19	102,3 6	1026, 11	29,02	0,48

	маслом													
2	Какао с молоком	200	6,86	6,21	0,38	111,46	0,04	1,3	22,12	0,01	125,42	116,2	31	1,03
3	Хлеб пшенично ржаной	60	4,56	0,48	29,52	84,6	0,012	0	0	0,39	7,2	23,4	5,04	0,39
4	Масло сливочное	5	0,08	7,25	0,13	33,05	0,00	0,00	22,5	0,05	1,2	1,5	0,0	0,01
5	Сыр порционный	10	0,6	0,6	14,7	35,00	0,00	0,07	0	0	100,0	0	5,5	0,07
6	Яблоки	150				70,05	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Четверг														
1	Биточки рубленые из цыплят бройлеров	180/6	5,2	5,83	25,77	156,22	0,06	1,09	0	0	31,64	0	12,35	0,75
2	Соус томатный	1	6,86	6,21	0,38	28,72	0,01	2	70,8	0,1	4,82	6,31	3,44	0,16
3	Каша гречневая вязкая с маслом	200/7/10	0,07	0	10,05	178,26	0,019	0	27,9	0,42	13,96	135,9	75,18	3,06
4	Чай витаминизированный	60	4,56	0,48	29,52	39	0,15	10	0	0	0	0	0	0
5	Хлеб пшенично ржаной	10	0,08	7,25	0,13	84,6	0,012	0	0	0,39	7,2	23,4	5,04	0,39
6	Масло сливочное	150	0,6	0,6	14,7	66,1	0,00	0	45	0,1	2,4	3	0,0	0,02
пятница														
1	Тефтели из говядины	180/6	5,2	5,83	25,77	168	0,05	2,16	16,14	1,21	28,9	91,8	814,71	1,35
2	Каша полтавская вязкая с маслом	1	6,86	6,21	0,38	166	0,11		22,5	0,77	20,37	106,0	24,19	1,79
3	Чай с лимоном и с сахаром	200/7/10	0,07	0	10,05	39	0	3,99	0,14	0,01	0,3	1,54	0	0,03
4	Хлеб пшенично ржаной	60	4,56	0,48	29,52	84	0,012	0	0	0,39	7,2	23,4	5,04	0,39
5	Кисломолочный продукт	10	0,08	7,25	0,13	62	0,03	0,6	0	0	119	0	14	0,1

Утверждаю

Директор школы

Г.Н.Кадрасова



**Двухнедельное меню для детей 11 лет и старше  
в осенне- зимний период**

**Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд , сезон : осенне- зимний от 11лет и старше по МОБУ Караярская СОШ**

№	Прием 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													
1	Каша гречневая вязкая с маслом	2500/7	7,95	8,10	35,8	247,58	0,26	0	38,75	0,58	19,4	188,75	125,3	4,25
2	Яйцо отварное	1	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04	0	140,4	0,32	29,7	103,68	6,48	1,35
3	Чай с лимоном и с сахаром	200/7/10	0,07	0	10,05	39,97	0	3,99	0,14	0,01	0,3	1,54	0	0,03
4	Хлеб пшенично ржаной	60	4,56	0,48	29,52	84,6	0,012	0	0	0,39	7,2	23,4	5,04	0,39
5	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0	45	0,10	2,4	3,0	0,0	0,02
6	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Вторник													
1	Фрикадельки мясные	120	0,76	18,54	18,1	314,34	0,1	1,2	5,28	2,54	48,88	198,5	27,32	2,7
2	Каша пшениная рассыпчатая с маслом	250,7	11,56	9,35	66,61	397,08	0,41	0	40,5	0,38	33,9	235,5	83,3	2,75
3	Кофейный напиток на молоке	200	3,38	3,58	20,38	130,06	0,4	1,3	22	0	120,3	90	14	0,13
4	Хлеб пшенично ржаной	60	4,56	0,48	29,52	84,6	0,012	0	0	0,39	7,2	23,4	5,04	0,39
5	Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6	0	0	1119	0	14	0,1
6														
	среда													
1	Каша рисовая молочная, вязкая с маслом	250/7	7,6	10,55	53,65	340,7	0,1	1,6	64,7	0,3	160,14	197,05	45,35	0,75

2	Какао с молоком	200	3,68	3,8	15,09	111,46	0,04	1,3	22,12	0,01	125,42	116,2	31	1,03
3	Хлеб пшенично ржаной	60	4,56	0,48	29,62	84,6	0,012	0	0	0,39	7,2	23,4	5,04	0,39
4	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	0,00	22,5	0,05	1,2	1,5	0,0	0,01
5	Сыр порционный	10	2,63	2,66	0,00	35,00	0,00	0,07	0	0	100,0	0	5,5	0,07
6	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,05	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Четверг													
1	Биточки рубленые из цыплят бройлеров	120	19,2	20,68	12,54	312,44	0,012	2,18	0	0	63,28	0	24,7	1,5
2	Соус томатный	50	0,56	2,21	3,35	35,9	0,012	2,5	88,5	0,12	6,02	7,88	4,3	0,2
3	Каша гречневая вязкая с маслом	250/7	7,95	8,1	35,8	247,58	0,26	0	38,75	0,58	19,4	188,75	125,3	4,25
4	Чай витаминизированный	200	0	0	9,7	39	0,15	10	0	0	0	0	0	0
5	Хлеб пшенично ржаной	60	4,56	0,48	29,52	84,6	0,012	0	0	0,39	7,2	23,4	5,04	0,39
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0	45	0,1	2,4	3	0,0	0,02
	Пятница													
1	Тефтели из говядины	120	17,52	21,6	17,96	336,42	0,1	4,32	32,28	2,42	57,8	183,6	29,42	2,7
2	Каша полтавская вязкая с маслом	250/7	7,25	6,83	42,55	260,71	0,18	–	37,5	1,21	31,83	165,66	37,8	2,8
3	Чай с лимоном и с сахаром	200/7/10	0,07	0	10,05	39,97	0	3,99	0,14	0,01	0,3	1,54	0	0,03
4	Хлеб пшенично ржаной	60	4,56	0,48	29,52	84,6	0,012	0	0	0,39	7,2	23,4	5,04	0,39
5	Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6	0	0	119	0	14	0,1