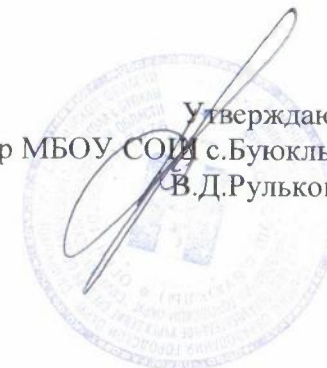


Согласовано
Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по Сахалинской
области в Поронайском, Смирныховском и Макаровском районах
О.М.Агеенко

21.5.2018г.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Буюклы
В.Д.Рульков



**Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
возрастная категория с 7 до 11 лет**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с.Буюклы

В.д.Рульков

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: первый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
444	Макароны с сыром	150/30	8,3	20,1	10,1	250	0,18	0,3	0,02	0,18	73	153	12	0,95	
1009	Чай с сахаром	200	0,1	0	90,7	120	0	10	0	0	49,5	180	10	0,4	
	Хлеб пшеничный	30	2	0,23	13	63	0,1	0	0	0,5	68	53	17	0,95	
			10,4	20,33	113,8	433	0,28	10,3	0,02	0,68	190,5	386	39	2,3	
Обед															
81	Салат из свежей капусты	100	0,92	5,04	28,2	180	0,02	8,2	0,01	1,6	96	182	47	0,65	
222	Суп с картофелем с фасолью	250	5,8	7,3	29,3	230	0,15	1,2	0	2,1	89	146	33,6	1,95	
697	Окорочок отварной	80	18	19,2	12,3	300	0,04	0,9	0,08	1,18	73	135	40	0,9	
753	Рис отварной	150	15,2	15	32	190	0,4	1,2	0,16	0,07	99	160,5	21,1	0,98	
933	Компот из с/фруктов	200	0,6	0	28	125	0,02	20	0,4	0,12	46	102	9,2	0,33	
	Хлеб пшеничный	30	2	0,23	13	63	0,1	0	0	0,5	68	53	20,64	0,95	
	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77	
			47,28	50,02	158,08	1244	0,8	31,55	0,65	6,47	628,5	914,5	192,34	6,53	
	ИТОГО		57,68	70,35	271,88	1677	1,08	41,85	0,67	7,15	819	1300,5	231,34	8,83	

Зав. столовой _____

Лукиянова О.Н.

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: **второй**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
467	Омлет натуральный	150	10,2	25,9	0,5	220	0,04	0,1	0,1	0,17	127	250	23	0,8	
947	Кисель	200	4,58	5,04	90,8	215	0,12	0,36	0,01	0	105	127	5,8	0,7	
	Хлеб пшеничный	30	2	0,23	13	63	0,1	0	0	0,5	68	53	17	0,95	
			16,78	31,17	104,3	498	0,26	0,46	0,11	0,67	300	430	45,8	2,45	
Обед															
131	Икра свекольная	100	5,2	7,4	13,8	132	0,01	1,5	0	2	106,7	250	10	1,1	
219	Суп с клецками	250	12,9	13,8	29,6	180	0,17	0,5	0	1,6	128	120,3	15,1	1,2	
658	Бифштекс рубленый	80	13,2	15,2	3,2	250	0,18	0,5	0,03	0,18	101	109,1	12	1	
744	Гречка отварная	150	3,2	1,5	30,04	215	0,3	1,5	0,02	0,65	45,3	115	80	0,8	
824	Соус красный основной	50	5,7	2,6	10,07	118	0,01	15	0,3	0,12	46	115	15,3	0,8	
	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77	
	Хлеб пшеничный	30	2	0,23	13	63	0,1	0	0	0,5	68	53	17	0,95	
			46,96	43,98	114,99	1114	0,74	19,05	0,35	5,95	652,5	898,4	170,2	6,62	
	ИТОГО		63,74	75,15	219,29	1612	1	19,51	0,46	6,62	952,5	1328,4	216	9,07	

Зав. столовой

Л. Мухоморова 04

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: **третий**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
411	Каша молочная манная	200	18,5	19,8	25,6	320	0,08	0,01	0,01	0,35	158	254	56	0,19
1020	Кофе со сгущеным молоком	200	0,1	0	95	62	0	10	0	0	38,5	26,3	10	0,4
41	Хлеб пшеничный,масло сливочное	30.окт	2	0,23	13	63	0,1	0	0	0,5	68	53	17	0,95
			20,6	20,03	133,6	445	0,18	10,01	0,01	0,85	264,5	333,3	83	1,54
Обед														
79	Салат из морской капусты	100	10,4	20,1	11,7	208	0,15	1,3	0,01	1,6	98,2	120	25	1,3
176	Борщ	250	5,6	7,3	14,7	127	0,17	5,5	0,14	1,04	110,6	135,1	29,6	1,2
599	Поджарка	80	17,1	20	3,4	241	0,19	0,71	0,16	0,5	132,1	128	22,4	1,4
747	Макаронные изделия отварные	150	2,9	3,8	18,5	190	0,2	0	0,01	0,67	80,1	124	18,1	0,25
	Компот(клюква,черника,брусника)	200	0,1	0	90,7	120	0	10	0	0	49,5	26,3	10	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2	0,23	13	63	0,1	0	0	0,5	68	53	17	0,95
	Хлеб ржаной	30	4,76	3,28	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77
			42,86	54,71	167,28	1105	0,88	17,56	0,32	5,21	696	722,4	142,9	6,27
	ИТОГО		63,46	74,74	300,88	1550	1,06	27,57	0,33	6,06	960,5	1055,7	225,9	7,81

Зав. столовой А. Мухоморова 0.4

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
499	Запеканка с джемом или сгущ.молоком	150\30	20,2	35	10,8	284	0,1	0,61	0,3	0,7	95	151	14	1,3
1009	Чай с сахаром	200	0,1	0	90,7	120	0	10	0	0	49,5	26,3	10	0,4
			20,3	35	101,5	404	0,1	10,61	0,3	0,7	144,5	177,3	24	1,7
Обед														
84	Салат витаминный	100	2,6	3,04	20,1	130	0,2	5,2	0,05	1,3	108,2	110,5	10,2	1,2
208	Рассольник	250	6,1	8,9	15,3	130	0,05	2,4	0	1,5	165	165,7	65,9	1,2
658	Котлета мясная	80	18	11,3	35,5	300	0,04	0,6	0,08	1,9	60,1	158,3	36,2	0,9
759	Картофельное пюре	150	14,1	9,5	24,8	190,6	0,4	10,5	0,04	1,7	148	178,2	25	0,9
933	Компот с\ф	200	0,6	0	28	125	0,02	20	0	0	11,7	86,2	9,2	0,33
	Хлеб пшеничный	30	2	0,23	13	63	0,1	0	0	0,5	68	53	17	0,95
	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	118	0,07	0,05	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77
824	Соус красный основной	50	4	1	34	90	0,06	0	0,1	0,1	136	276	38	1,3
			52,16	37,22	185,98	1146,6	0,94	38,75	0,27	7,9	854,5	1163,9	222,3	7,55
	ИТОГО		72,46	72,22	287,48	1550,6	1,04	49,36	0,57	8,6	863	1065,2	208,3	7,95

Зав. столовой

А. Мухоморова О.И.

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
744	Гречка отварная	150	7,46	18,8	62	249	0,14	0,41	0,06	0,42	109	201	24	0,89
572	Сосиска отварная	80	4,58	5,04	90,8	135	0,12	0,5	0,03	0	105	17,1	7,6	0,7
933	Компот с/ф	200	15,6	4,6	0,3	63	0,05	0	0,02	0,15	44	154	20	1,2
	Хлеб пшеничный	30	2	0,23	13	63	0,1	0	0	0,5	68	53	17	0,95
			29,64	28,67	166,1	510	0,41	0,91	0,11	1,07	326	425,1	68,6	3,74
Обед														
103	Винегрет овощной	100	2,6	3,04	20,1	130	0,2	5,2	0,05	1,3	108,2	110,5	10,2	1,2
215\184	Суп с мясными фрикадельками	250	10,96	7,3	20,2	194,21	0,8	2,1	0,01	0	24	136	22	2
506	Рыба припущенная	80	8,2	14,5	15	250	0,1	20,3	0,4	0,6	121	123	15,3	0,6
753	Рис отварной	150	15,2	19	32	190	0,15	0	0	0,07	99	130,3	40	0,89
	Хлеб пшеничный	30	2	0,23	13	63	0,1	0	0	0,5	68	53	17	0,95
	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77
824	Соус красный основной	50	5,7	2,6	10,07	118	0,01	15	0,3	0,12	46	115	15,3	0,8
	Сок	200	1	0	32,2	130	0,05	20	0	2	24	120	9,2	0,33
			50,42	49,92	157,85	1231,2	1,48	62,7	0,76	5,49	647,7	923,8	149,8	7,54
	ИТОГО		80,06	78,59	323,95	1741,2	1,89	63,6	0,87	6,56	973,7	1348,9	218,4	11,28

Зав. столовой

Л. Мухоморова 0.4

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: **шестой**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
747\	Макароны,сосиска	150/80	8,3	18,2	10,1	250	0,18	0,5	0,02	0,14	101	109,1	12	0,95
1020	Кофе со сгущенным молоком	200	4,58	5,04	90,8	145	0,12	0,36	0,02	0	105	171	5,8	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2	0,23	13	63	0,1	0	0	0,5	68	53	17	0,95
			14,88	23,47	113,9	458	0,4	0,86	0,04	0,64	274	280,1	34,8	2,6
Обед														
73	Салат из свеклы с сыром	100	2,4	5,5	28	60	0,02	5,4	0,08	0,6	110	147,1	10,2	0,4
197	Суп с картофелем, с горохом	250	6,8	7,3	29	150	0,12	10,1	0,04	1,4	128	135,1	29,6	2,1
697	Птица отварная	80	18	12,3	12,3	300	0,04	0,6	0,08	1,1	106,1	110	40	0,9
744	Гречка отварная	150	15,2	20,03	32	275	0,36	0	0	0,03	99	130,3	40	0,89
824	Соус красный основной	50	5,7	2,6	15,28	118	0,01	4,2	0,35	0,12	46	79,55	30,64	1,29
1009	Чай с сахаром	200	0,6	0	30,5	125	0,02	20	0	0	41,7	127	9,2	0,33
	Хлеб пшеничный	30	2	0,23	13	63	0,1	0	0	0,5	68	53	17	0,95
	Хлеб ржаной	30	4,76	3,28	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	15,7	136	20,8	0,77
			55,46	51,24	175,36	1247	0,74	40,35	0,55	4,65	614,5	918,05	197,44	7,63
	ИТОГО		70,34	74,71	289,26	1705	1,14	41,21	0,59	9,3	888,5	1198,2	232,24	10,23

Зав. столовой

А. А. А. А.

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
411	Каша молочная пшеница	200	7,46	20,1	62	249	0,14	0,049	0,03	0,53	109	201	15	0,65
1026	Какао смолоком сгущенным	200	4,58	5,04	90,8	135	0,12	0,5	0,03	0	105	17,1	11,3	0,7
453	Яйцо вареное	40	15,6	4,6	0,3	63	0,06	0	0,2	0,15	44	154	60	1,2
	Хлеб пшеничный	30	2	0,23	13	63	0,1	0	0	0,5	68	53	17	0,95
			29,64	29,97	166,1	510	0,42	0,549	0,26	1,18	326	425,1	103,3	3,5
Обед														
90	Салат картофельный с огурцом	100	2,6	5,5	8,04	130	0,03	1,5	0,01	1,6	75,6	110,5	2,6	1,2
225	Суп рыбный	250	6,1	7,3	10,6	171	0,13	10,9	0,01	1,2	95,2	131,3	15,8	0,1
632	Гуляш	80	19,2	15,2	3,2	232	0,05	10,3	0,1	2,1	131	135	23,1	1,3
744	Макарные изделия отварные	150	4,1	10,32	13,04	215	0,3	0	0,1	0,65	65,1	115	40	1,8
	Компот(клюква,черника,брусника)	200	0,1	0	75,3	120	0	10	0	0	49,5	26,3	10	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2	0,23	13	63	0,1	0	0	0,5	68	53	17	0,32
	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,05	0	0,9	157,5	115	20,8	0,42
			38,86	41,8	138,46	1087	0,68	32,75	0,22	6,95	641,9	686,1	129,3	5,54
	ИТОГО		68,5	71,77	304,56	1597	1,1	33,3	0,48	8,13	967,9	1111,2	232,6	9,04

Зав. столовой

Л. Лукина О.В.

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: девятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
497	Пудинг с джемом, или сгущ.молоком	150/30	9,5	18,2	35	250	0,18	0,5	0,02	0,18	101	136,9	12	0,95
1009	Чай с сахаром	200	0,1	0	95	62	0	10	0	0	38,5	26,3	10	0,4
			9,6	18,2	130	312	0,18	10,5	0,02	0,18	139,5	163,2	22	1,35
Обед														
55	Салат со свежих огурцов	100	10,4	20,1	11,7	260,3	0,19	5,2	0,01	1,9	132,5	145	15	2,9
176	Борщ	250	12,9	13,8	29,6	180	0,17	2,5	0	1,6	102,3	167,2	31,1	1,2
547	Тефтели рыбные	80	10,5	7,5	7,2	300	0,2	0,6	0,1	1,6	164	310	48,2	1,1
759	Картофельное пюре	150	14,1	9,5	18,1	168	0,08	10,5	0,4	1,7	148	101	25	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2	0,23	13	63	0,1	0	0	0,5	68	53	17	0,95
	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,05	0,05	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77
	Сок	200	1	0	48,5	130	0,05	20	0	0	11,7	152	9,2	0,33
			55,66	54,38	143,38	1257,3	0,84	38,85	0,51	8,2	784	1064,2	166,3	8,15
	ИТОГО		65,26	72,58	273,38	1569,3	1,02	49,35	0,53	8,38	923,5	1227,4	188,3	9,5

Зав. столовой

А. Мухоморова 0,4

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: **десятый**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория : **с 7 до 11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
453	Яйцо вареное	40	9,5	18,2	35	250	0,18	0,5	0,02	0,18	101	136,9	12	0,95
1020	Кофе со сгущенным молоком	200	0,1	0	95	62	0	10	0	0	38,5	26,3	10	0,4
41	Хлеб,масло сливочное	30\10	2	0,23	13	63	0,1	0	0	0,5	68	53	17	0,95
411	Каша молочная манная	200	18,5	19,8	25,6	320	0,08	0,01	0,01	0,35	158	254	56	0,19
			30,1	38,23	168,6	695	0,36	10,51	0,03	1,03	365,5	470,2	95	2,49
Обед														
559	Кальмар в соусе	50\50	5,6	20,1	11,7	260,3	0,19	5,2	0,01	1,9	132,5	145	15	2,9
219	Суп картофельный с крупой	250	10,1	13,8	29,6	180	0,17	2,5	0	1,6	102,3	167,2	31,1	1,2
572	Колбаса отварная	80	10,5	7,5	7,2	300	0,2	0,6	0,1	1,6	164	310	48,2	1,1
744	Гречка отварная	150	5,3	9,5	18,1	168	0,08	10,5	0,4	1,7	148	101	25	0,9
824	Соус красный основной	50	5,7	2,6	10,07	118	0,01	15	0,3	0,12	46	115	15,3	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2	0,23	13	63	0,1	0	0	0,5	68	53	17	0,95
	Хлеб ржаной	30	4,76	3,25	15,28	156	0,05	0,05	0	0,9	157,5	136	20,8	0,77
947	Кисель	200	1	0	48,5	130	0,05	20	0	0	11,7	152	9,2	0,33
			44,96	56,98	153,45	1375,3	0,85	53,85	0,81	8,32	830	1179,2	181,6	8,95
	ИТОГО		75,06	76,1	322,05	2070,3	1,21	58,3	0,84	9,35	995,1	1350	231,2	11,44

Зав. столовой А. Лупенько 06