

Примерное меню МБОУ «Верхнеангарская СОШ»  
 Возрастная категория с 11 лет и выше

Утверждаю \_\_\_\_\_  
 Директор МБОУ «Верхнеангарская СОШ» Е.И.Серкина



№	наименование блюда	выход ,г	Пищевые вещества,г			ЭЦ,кка л	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Первый день. Завтрак</b>														
99	Колбаса отварная	100	13,5	8,8	0,1	133,6	18,4	1,6	146	0,28	0	0,4	0,04	0
516	Макароны отварные	180	6,6	5,5	39,5	241	14,6	9,3	51	0,95	0,04	0,1	0,07	0
101	Горошек зеленый	100	3,04	1,2	6,37	47,96	19,6	0,25	60,76	0,69	0	0,2	0,11	0,98
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,1	0,02	10	40,11	74,89	5,03	57,57	0,1	0,08	0,62	0,05	13,15
	Хлеб	70	4,63	0,46	32,69	156,73	24	32,2	108	2,7	0	1	0,12	0
	<b>Итого: завтрак</b>		<b>27,87</b>	<b>15,98</b>	<b>88,66</b>	<b>619,4</b>	<b>151,4</b>	<b>48,38</b>	<b>423,33</b>	<b>4,72</b>	<b>0,12</b>	<b>2,32</b>	<b>0,39</b>	<b>14,13</b>
							<b>9</b>							
<b>Второй день. Завтрак</b>														
	плов из мяса	220	12,4	16,34	45,39	387,2	25,62	4,32	172,65	0,15	0,27	4,09	0,07	1,24
101	огурцы конс.	100	0,78	0,1	1,67	14	22,54	13,72	23,52	0,59	0	0,1	0,02	4,9
693	какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	138	147,6	5,6	135,5	0,16	0,01	0,35	0,06	7,12
	Хлеб	70	4,63	0,46	32,69	156,73	24	32,2	108	2,7	0	1	0,12	0
	<b>Итого: завтрак</b>		<b>21,68</b>	<b>20,38</b>	<b>102,65</b>	<b>695,93</b>	<b>219,7</b>	<b>55,84</b>	<b>439,67</b>	<b>3,6</b>	<b>0,28</b>	<b>5,54</b>	<b>0,27</b>	<b>13,26</b>
							<b>6</b>				<b>2</b>			
<b>Третий день. Завтрак</b>														
3	сыр порционно	15	3,68	4,34		54,61	129,4	5,15	144	0,15	0,03	0,08	0,01	0,1
											<b>8</b>			
302	каша рисовая	205	5,16	8,28	31,49	206,93	129,2	2,9	133,31	0,45	0,03	0,16	0,06	0,55
							<b>6</b>				<b>8</b>			
	микс из с/фруктов	50	1,73	0,07	29,18	130,18	39,2	2,56	35,77	0,78		0,014	0,02	0,98
692	кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	24,17	134,09	159,3	24,27	118,07	0,79	0,02	0,38	0,06	7,12
	Хлеб	70	4,63	0,46	32,69	156,73	24	32,2	108	2,7	0	1	0,12	0

	<b>Итого: завтрак</b>		<b>18,34</b>	<b>16,36</b>	<b>117,53</b>	<b>682,54</b>	<b>481,16</b>	<b>67,08</b>	<b>539,15</b>	<b>4,87</b>	<b>0,096</b>	<b>1,634</b>	<b>0,27</b>	<b>8,75</b>
<b>Четвертый день. Завтрак</b>														
	масло слив.	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2		1,9	0,02	0,059	0,1		
	запеканка манная	210	29,18	17,52	35,06	417,4	312,16	54,6	355,63	0,1	0,1	0,64	0,09	0,61
685	чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	15	56,1	0,1	0,08	0,6	0,05	12
	Хлеб	70	4,63	0,46	32,69	156,73	24	32,2	108	2,7	0	1	0,12	0
	<b>Итого: завтрак</b>		<b>33,9</b>	<b>26,24</b>	<b>77,62</b>	<b>686,36</b>	<b>409,46</b>	<b>101,8</b>	<b>521,63</b>	<b>2,92</b>	<b>0,239</b>	<b>2,34</b>	<b>0,26</b>	<b>12,61</b>
<b>Пятый день. Завтрак</b>														
1/6	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,78	22	4,8	144	0,1	0,2	0,24	0,03	0
311	каша овсяная	205	7,72	10	33,14	239,21	145,29	5,7	215,83	0,17	0,036	0,72	0,2	0,53
	микс фруктовый	100	1,3	0,47	16,32	77,56	25,24	2,9	28,21	0,15	0	0,018	0,13	12,41
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,1	0,02	10	40,11	74,89	5,03	57,57	0,1	0,08	0,62	0,05	13,15
	Хлеб	70	4,63	0,46	32,69	156,73	24	32,2	108	2,7	0	1	0,12	0
	<b>Итого: завтрак</b>		<b>18,83</b>	<b>15,55</b>	<b>92,43</b>	<b>576,39</b>	<b>291,42</b>	<b>50,63</b>	<b>553,61</b>	<b>3,22</b>	<b>0,316</b>	<b>2,598</b>	<b>0,53</b>	<b>26,09</b>
<b>Шестой день. Завтрак</b>														
413	сосиски отв	100	9,9	17,93	0,4	202,45	28	15	111,3	1,44	0	0,4	0,1	0
516	Макаронны отварные	180	6,61	5,5	39,43	234,23	13,96	9,23	50,72	0,94	0,03	1	0,07	0
101	огурцы конс.	100	0,78	0,1	1,67	14	22,54	13,72	23,52	0,59	0	0,1	0,02	4,9
685	чай с молоком сахаром	200	2	1,7	17,5	92,9	61,5	6,65	52,8	0,4	0,01	0,6	0,02	1,44
	Хлеб	70	4,63	0,46	32,69	156,73	24	32,2	108	2,7	0	1	0,12	0
	<b>Итого: завтрак</b>		<b>23,92</b>	<b>25,69</b>	<b>91,69</b>	<b>700,31</b>	<b>150</b>	<b>76,8</b>	<b>346,34</b>	<b>6,07</b>	<b>0,04</b>	<b>3,1</b>	<b>0,33</b>	<b>6,34</b>
<b>Седьмой день. Завтрак</b>														
3	сыр порционно	15	3,68	4,34	0	54,61	129,4	5,15	144	0,15	0,04	0,08	0,01	0,1
302	каша пшенная	205	7,41	7,3	35,79	241,75	132	7,4	172,89	0,12	0,04	0,16	0,18	0,53
	микс фруктовый	100	1,3	0,47	16,32	77,56	25,24	2,9	28,21	0,15	0	0,018	0,13	12,41
693	какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	138	147,6	6,6	135,5	0,16	0,1	0,35	0,06	7,12

	Хлеб	70	4,63	0,46	32,69	156,73	24	32,2	108	2,7	0	1	0,12	0
	<b>Итого: завтрак</b>		<b>20,89</b>	<b>16,05</b>	<b>107,7</b>	<b>668,65</b>	<b>458,24</b>	<b>54,25</b>	<b>588,6</b>	<b>3,28</b>	<b>0,18</b>	<b>1,608</b>	<b>0,5</b>	<b>20,16</b>
<b>Восьмой день. Завтрак</b>														
	масло слив.	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	0,06	0,1	0	0
	каша молочная Дружба	205	5,2	6,54	27,06	189,59	151,83	4,68	185	0,92	0,04	0,34	0,1	4,73
	микс из с/фруктов	50	1,73	0,07	29,18	130,18	39,2	2,6	35,77	0,78	0	0,014	0,02	0,98
692	кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	24,17	134,09	159,3	4,5	118,07	0,79	0,2	0,38	0,06	7,12
	Хлеб	70	4,63	0,46	32,69	156,73	24	32,2	108	2,7	0	1	0,12	0
	<b>Итого: завтрак</b>		<b>14,75</b>	<b>18,53</b>	<b>113,18</b>	<b>685,34</b>	<b>375,53</b>	<b>43,98</b>	<b>448,74</b>	<b>5,21</b>	<b>0,3</b>	<b>1,834</b>	<b>0,3</b>	<b>12,83</b>
<b>Девятый день. Завтрак</b>														
340	омлет натур	150	18,31	18,58	4,57	258,08	157,48	2,47	280,43	0,31	0,04	0,83	0,1	0,52
101	Горошек зеленый	100	3,04	1,2	6,37	47,96	19,6	0,25	60,76	0,69	0	0,2	0,11	0,98
686	Чай с лимоном и сахаром	207	0,1	0,02	10	40,11	74,89	5,03	57,57	0,1	0,08	0,62	0,05	13,15
	Хлеб	70	4,63	0,46	32,69	156,73	24	32,2	108	2,7	0	1	0,12	0
	<b>Итого: завтрак</b>		<b>26,08</b>	<b>20,26</b>	<b>53,63</b>	<b>502,88</b>	<b>275,97</b>	<b>39,95</b>	<b>506,76</b>	<b>3,8</b>	<b>0,12</b>	<b>2,65</b>	<b>0,38</b>	<b>14,65</b>
<b>Десятый день. Завтрак</b>														
3	сыр порционно	15	3,68	4,34	0	54,61	129,4	5,15	144	0,15	0,04	0,08	0,01	0,1
311	каша манная	205	6,17	13,7	31,45	221,7	131,94	19,5	135	0,44	0,06	0,52	0,07	0,55
	фрукты свежие	200	2	0,8	19,6	104	75	29	51	0,44	0	0,6	0,4	22,8
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	49,5	56,1	0,1	0,08	0,6	0,05	12
	Хлеб	70	4,63	0,46	32,69	156,73	24	32,2	108	2,7	0	1	0,12	0
	<b>Итого: завтрак</b>		<b>16,52</b>	<b>19,31</b>	<b>93,53</b>	<b>574,52</b>	<b>432,44</b>	<b>135,35</b>	<b>494,1</b>	<b>3,83</b>	<b>0,18</b>	<b>2,8</b>	<b>0,65</b>	<b>35,45</b>