

УТВЕРЖДАЮ:

Е.А. Сидорова

Директор школы:

Первая неделя. МБОУ "Трехколесная СОШ" Дневная диетическая меню для учащихся 5-11 классов

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорий ность, ккал	Витамины В1, мг	Витамины и С, мг	Витамины и А, и Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг							
													ПЕЛЬМЕНИ	САЛАТ ИЗ яиц с зеленым горошком	чай с сахаром	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	Итого:	Завтрак
1-ая неделя																			
1 день																			
ТТК	180	14,800	15,000	36,000	338	0,156	2,491	21,855	1,258		34,806	191,434							
ТТК	60	0,632	6,043	4,341	74	0,029	2,430	-	13,302	26,850	18,468	0,358							
	200/15	0,200		13,7	56	0,008	3,750	-	9,970	7,500	6,500	0,197							
	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	4,7	21,1	6,3	0,52							
	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	6,000	19,500	4,200	0,330							
		19,212	21,483	75,801	574,000	0,246	8,671	21,855	35,230	74,950	70,274	192,839							
	200	3,780	0,670	21,000	105,000	0,200	1,33	0,000	133,330	111,110	25,6	2,000							
	200/15	0,200		13,700	56,000	0,008	3,75	-	9,970	7,500	6,5	0,197							
	20	1,300	0,200	7,000	35,000	0,020	0,00	0,000	4,700	21,100	6,3	0,520							
	30	2,280	0,240	14,760	71,000	0,033	-	-	6,000	19,500	4,2	0,330							
		7,560	1,110	56,460	267,000	0,261	5,08	0,00	154,000	159,210	42,6	3,047							
2 день																			
7/1/2015,	60	0,382	6,049	1,037	60	0,016	3,822	-	2,695	9,282	16,500	7,644							
ТТК, 2019	100	12,000	7,600	16,000	180	0,300	-	-	0,500	33,400	182,800	19,780							
692/2004	150	3,670	4,900	28,300	172	0,045	-	-	0,270	4,050	82,350	27,000							
	200/15	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500							
	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200							
	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3							
	360	19,832	18,989	80,797	574,000	0,422	7,572	0,000	3,725	68,302	329,750	71,424							
Завтрак																			
	100	3,780	0,67	21,000	105	0,200	1,330	0,0	0,000	133,330	111,110	25,560							
	200/15	0,200		13,700	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500							
	20	1,300	0,20	7,000	35	0,020	0,000	0,0	0,200	4,700	21,100	6,300							
	30	2,280	0,24	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200							
		7,560	1,11	56,460	267	0,261	5,080	0,0	0,605	154,000	159,210	42,560							
3 день																			
ТТК	60	0,632	6,043	4,341	74	0,029	2,430	-	2,834	13,302	26,850	0,358							

234/2015, Делн	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	8,200	8,100	7,000	134	0,080	0,128	8,000	4,000	33,280	120,096	22,640	0,896
520/Сб.шк	Гречка	150	3,282	4,657	22,027	143	0,163	25,943	25,500	0,181	46,606	97,336	32,978	1,231
693/2004, Сб.шк	Чай	200	3,780	0,670	21,000	105	0,200	1,330	0	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		19,874	20,21	86,428	609	0,294	28,501	33,5	7,235	97,788	257,282	76,886	2,765
	Завтрак													
	Каша молочная	200	3,780	0,67	21,0	105	0,200	1,330	0	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000
	чай с сахаром	200/15	0,200		13,7	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1,300	0,20	7,0	35	0,020	0,000	0	0,200	4,700	21,100	6,300	0,520
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,24	14,8	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ИТОГО:		7,560	1,11	56,5	267	0,261	5,080	0	0,605	154,000	159,210	42,560	3,047
	4 день													
71/2015,Делн	салат	60	0,660	0,120	2,280	14	0,036	15,000	-	-	0,420	-	8,400	15,600
291/2015,Делн	ПЛОВ С ПТИЦЕЙ	50/150	14,000	19,500	42,000	400	0,064	0,620	0,620	34,270	5,799	-	22,000	204,000
686/2004, Сб.шк	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7	0,200	0,100	13,900	57	0,000	1,120	-	-	-	0,010	2,860	1,340
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	-	0,330	-	6,000	19,500
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	-	0,2	-	4,7	2,11
	Итого:		18,44	20,16	79,940	577	0,13	65,62	34,27	6,614	44,12	240,85		
	Завтрак													
	Каша молочная	200	3,780	0,670	21,000	105	0,200	1,33	0,00	0,000	133,330	111,110	25,6	2,000
	чай с сахаром	200/15	0,200		13,700	56	0,008	3,75	-	0,075	9,970	7,500	6,5	0,197
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1,300	0,200	7,000	35	0,020	0,00	0,00	0,200	4,700	21,100	6,3	0,520
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,2	0,330
	ИТОГО:		7,560	1,110	56,460	267	0,261	5,08	0,00	0,605	154,000	159,210	42,6	3,047
686/2004, Сб.шк	5 день													
43/2004, Сб.шк	САЛАТ	60	0,933	3,051	5,641	54	0,018	21,684	-	1,392	25,624	18,316	9,949	0,345
437/2004, Сб.шк	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (КУРИЦЫ)	50/50	9,100	12,400	10,500	190	0,030	2,440	-	0,410	7,600	128,900	17,500	1,900
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,652	4,469	28,000	175	0,087	-	21,000	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		19,465	20,36	79,6	581	0,216	87,874	21	3,225	99,664	244,286	59,639	3,942
	Завтрак													
	Каша молочная	100	3,780	0,670	21,000	105	0,200	1,330	0,000	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000
	чай с сахаром	200/15	0,200		13,700	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197

	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ I сорт	20	1,300	0,200	7,000	35	0,020	0,000	0,000	0,200	4,700	21,100	6,300	0,520
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ I сорт	30	3,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		7,560	1,110	56,460	267	0,261	5,080	0,000	0,605	154,000	159,210	42,560	3,047
685/2004С/6	день	2,90	3,652	1,460	23,000	172	0,087	-	21	0,818	16,470	47,070	8,490	0,870
693/2004, Сб.шк	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,780	0,670	21,000	105	0,200	1,330	0	0,000	133,330	111,110	25,560	2,000
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ I сорт	20	1,3	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ I сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого:		19,656	19,324	80,808	577	0,232	23,951	21,855	4,373	71,468	233,686	48,686	5,175

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В МБОУ "Трехозерская СОШ" С 1 по 4 КЛАССЫ

2-ая неделя														
1 день														
20/2015Дел	САЛАТ	60	0,382	6,049	1,037	60	0,016	3,822	-	2,695	9,282	16,500	7,644	0,273
24/2015Дел	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	12,000	7,600	16,000	160	0,300	-	-	0,500	33,400	182,800	19,780	2,400
5/11/2004	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,670	4,900	28,300	172	0,045	-	-	0,270	4,960	82,350	27,000	0,540
685/2004Сб	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:		19,832	18,989	80,797	574	0,422	7,572	-	3,725	86,302	329,750	71,424	4,260
	Завтрак													
	Каша молочная	250	0,670	21,000	105,000	0,200	1,330	0,000	0	111,110	25,560	2,000		
	чай с сахаром	250/20		13,700	56,000	0,008	3,750	-	0	7,500	6,500	0,197		
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	40	0,200	7,000	35,000	0,020	0,000	0,000	0	21,100	6,300	0,520		
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	60	0,240	14,760	71,000	0,033	-	-	0	19,500	4,200	0,330		
	ИТОГО:		1,110	56,460	267,000	0,261	5,080	0,000	1	159,210	42,560	3,047		
	2 день													
692/2004	Суп (шк, рассольник)	120	6,700	7,100	4,000	107	0,113	3,750	48,000	0,830	21,080	194,610	24,520	1,658
	ЧАЙ	200	2,500	1,800	20,500	106	0	0,260	0,05	0,000	53,330	39,150	6,090	0,10
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:		19,364	20,252	86,66	610	0,337	129,969	48	134,049	343,069	99,663	3,987	
	Завтрак													
	Омлет	250	0,67	21,00	105,000	0	1,33	0,00	0,00	111,110	25,56	2,00		
	чай с сахаром	250/20		13,70	56,000	0	3,75	-	0,08	7,500	6,50	0,20		
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	40	0,20	7,00	35,000	0	0,00	0,00	0,20	21,100	6,30	0,52		
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	60	0,24	14,76	71,000	0	-	-	0,33	19,500	4,20	0,33		
	ИТОГО:		1,11	56,46	267,000	0	5,08	0,00	0,61	159,210	42,56	3,05		
	3 день													
43/2004Сб	САЛАТ	60	0,933	3,051	5,641	54	0,018	21,684	-	1,392	25,624	18,316	9,949	0,345
234/2015Дел	Горбуша тушеная	80	10,800	11,800	6,500	175	0,080	0,126	8,000	4,000	33,280	120,096	22,640	0,896
312/2015Дел	Греча	150	3,282	4,657	22,027	143	0,163	25,943	25,500	0,181	46,808	97,336	32,978	1,231
685/2004Сб	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,200		13,70	56	0,008	3,750	-	0,075	9,970	7,500	6,500	0,197
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт	30	2,280	0,240	14,760	71	0,033	-	-	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1,3	0,2	7	35	0,02	-	-	0,2	4,7	21,1	6,3	0,52
	Итого:		19,20	20,25	79,93	581,00	0,308	56,505	33,5	6,443	132,73	267,498	84,117	5,214
	Завтрак													
	Каша молочная	250	0,67	21,00	105,00	0,20	1,330	0,000	0,0	111,110	25,56	2,000		
	чай с сахаром	250/20		13,70	56,00	0,01	3,750	-	0,1	7,500	6,50	0,197		
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт	40	0,20	7,00	35,00	0,02	0,000	0,000	0,2	21,100	6,30	0,520		

ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт		60	0,24	14,76	51,00	0,03	5,080	0,003	0,6	19,500	4,20	0,330	19,500	19,500	8,400
Итого:		60	2,280	19,740	81,310	585	0,325	93,025	28,5	0,330	3,069	6,000	19,500	19,500	4,200
Завтрак															
Творожная запеканка		150	0,67	21	105	0,2	1,33	0	0	111,11	25,56	2			
чай с сахаром		200/20		13,7	56	0,008	3,75		0,075	7,5	6,5	0,197			
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт		40	0,2	7	35	0,02	0	0	0,2	21,1	0,3	0,52			
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт		60	0,24	14,76	71	0,033			0,33	19,5	4,2	0,33			
Итого:			1,11	56,46	267	0,261	5,08	0	0,605	159,21	42,56	3,047			
5 день															
САЛАТ		60	0,420	0,060	1,140	7	0,018	4,200	-	0,060	10,200	18,000	8,400	0,300	
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ (лурци)		60/30	7,200	11,800	1,925	143	0,068	1,155	-	3,624	12,989	192,851	24,257	2,801	
Лепешка		150	3,600	7,000	29,000	193	0,291	-	21,000	0,468	20,632	177,928	104,220	3,448	
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,780	0,670	21,000	105	0,200	1,330		0,000	133,330	111,110	25,560	2,000	
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт		30	2,280	0,240	14,760	71	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		20	1,3	0,2	7	35	0,02			0,2	4,7	21,1	6,3	0,52	
Итого:			19,930	20,270	86,975	611,000	0,422	9,355	21	4,562	56,941	412,679	144,677	7,831	
Завтрак															
Каша молочная		150	0,670	21,000	105,000	0,200	1,330	0,000	0	111,110	25,56	2,000			
чай с сахаром		250/20		13,700	56,000	0,008	3,750		0	7,500	6,50	0,197			
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ 1 сорт		40	0,200	7,000	35,000	0,020	0,000	0,000	0	21,100	6,30	0,520			
ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1 сорт		60	0,240	14,760	71,000	0,033			0	19,500	4,20	0,330			
Итого:			1,110	56,460	267,000	0,261	5,080	0,000	1	159,210	42,56	3,047			
6 день															
Пирожок		60	0,362	6,049	1,037	80	0,018	3,822		2,696	9,262	16,500	7,644	0,373	
СОСИСКИ		100	12,000	7,000	16,000	180	0,300			0,500	33,400	182,800	19,780	2,400	
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,200		13,70	56	0,008	3,750		0,075	5,970	7,500	6,500	0,197	
Итого:			19,832	18,989	80,797	574	0,485	18,822	21	4,833	75,752	301,37	101,714	4,723	