

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

МКОУ Венгерская СОШ

7-11 лет

№ рец. По ТТК	Наименование блюд	Масса порций (г)	Б возраст (II)	Ж возраст (II)	У возраст (II)	Ккал возраст (II)							
							Ca II	Mg II	Fe	A (II)	B1 (II)	C (II)	
День первый													
Завтрак	54-3г-2020	Макароны с сыром	150	7,7	7,1	30,6	216,5	184	12		35	0,05	0
	54-7г-2020	Салат из белокачанной	60	1,5	6	6,8	87,4	42	15	1	95,5	0,04	39
	пром	Хлеб	60	4,6	0,6	22,9	115,7	43,8	24	0	0	0,024	0,24
	4-8гн-2020	Какао со сгущ молоком	200	3,5	3,4	22,3	133,4	108	26	0	9,6	0	0
	пром	Банан	100	1,09	0,33	22,84	96	5	27	0	3	0	8,7
		Итого		18,39	17,43	105,44	649	382,8	104	1	143,1	0,114	47,94
День второй													
Завтрак	54-2с-2020	Борщ	200	1,72	4,88	10,38	92,34	35,6	23	1,2	37,8	0,04	6,8
	54-1з-2020	Сыр в нарезке	30	7,02	9	0	109,1	300	14	0	78	0,01	0
	пром	Хлеб	60	4,6	0,6	22,9	115,7	43,8	24	0	0	0,024	0,024
	54-9гн-2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0	0	0	12	0,02	0
		Итого		17,14	17,98	44,38	407,94	379,4	61	1,2	127,8	0,094	6,824

День третий													
Завтрак	54-11г-2020	Пюре картофельное	150	3	5,7	23,7	158,3	40	28	1	23	0,12	10
	54-11р-2020	Рыба тушеная с овощами	70	9,7	5,1	4,5	102,6	15	38	0	42	0,05	1
	54-13з-2020	Салат из свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6	20	21	1	0	0,01	2
	пром	Хлеб	60	4,6	0,6	22,9	115,7	43,8	24	0	0	0,024	0,024
	54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6	6	5	1	0	0	1
	пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	6	5	0	3	0	4,63
		Итого		18,8	14,5	72,2	496,8	130,8	121	3	68	0,204	18,654
День четвертый													
Завтрак	54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеница	200	8,4	11,5	38,8	292,1	129	58	3	42,5	0,24	0
	пром	Повидло	30	0,4	0	65	75	0,5	0,2	0	0,1	0,7	0,2
	пром	Хлеб	60	4,6	0,9	22,9	115,7	43,8	24	0	0	0,024	0,024
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	4	4	1	0	0	0
	пром	Мандарины	100	0,81	0,3	13,34	53	37	12	0	34	0,1	26,7
		Итого		14,41	12,7	146,44	562,2	214,3	98,2	4	76,6	1,064	26,924

День пятый													
Завтрак	54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	7,9	34,7	318,8	29	93	2	29	0,08	2
	54-6о-2020	Яйцо	40	4,78	4,05	0,25	56,6	19	4	0	60	0,02	0
	пром	Хлеб	60	4,6	0,9	22,9	115,7	43,8	24	0	0	0,024	0,024
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	4	4	1	0	0	0
	пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	6	5	0	3	0	4,63
		Итого		37,28	13,25	74,05	564,5	101,8	130	3	92	0,124	6,654
День шестой													
Завтрак	54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5	5,3	35	208	59	7	1	20	0,06	0
	пром	Фрикадельки тушеные	60	4,8	9,6	1,8	112,8	12	14	1	5,4	0,04	1
	4-8гн-2020	Какао со сгущ молоком	200	3,5	3,4	22,3	133,4	108	26	0	9,6	0	0
	пром	Хлеб	60	4,6	0,9	22,9	115,7	43,8	24	0	0	0,024	0,024
	пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	6	5	0	3	0	4,63
		Итого		18,3	19,6	91,8	616,9	228,8	76	2	38	0,124	5,654

День седьмой													
Завтрак	пром	Пельмени	130	10,4	20,8	32,5	358,8	30,03	25,35	0	0,026	0,13	0,65
	54-16з-2020	Венигрет	80	1	7	6	91,8	19	12	0	17,6	0,02	1
	пром	Хлеб	60	4,6	0,9	22,9	115,7	43,8	24	0	0	0,024	0,024
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	4	8	0	0	0	0
	пром	Банан	100	1,09	0,33	22,84	96	5	27	0	3	0	8,7
	Итого			17,29	29,03	90,64	688,7	101,83	96,35	0	20,626	0,174	10,374

День восьмой													
Завтрак	54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	200	7,92	3,9	14,36	124,12	70,2	33,8	0	49	0,06	5,6
	54-6о-2020	Яйцо	40	4,78	4,05	0,25	56,6	19	4	0	60	0,02	0
	пром	Хлеб	60	4,6	0,9	22,9	115,7	43,8	24	0	0	0,024	0,024
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	4	4	1	0	0	0
	пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	6	5	0	3	0	4,63
		Итого			17,9	9,25	53,46	369,82	143	70,8	1	112	0,104

День девятый													
Завтрак	54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5	46	59	5	20	0,3	0
	пром	Котлеты	75	14,1	11,9	11,4	209	43	25	1	18	0,11	0
	пром	Хлеб	60	4,6	0,9	22,9	115,7	43,8	24	0	0	0,024	0,024
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	4	8	0	0	0	0
	пром	Мандарины	100	0,81	0,3	13,34	53	37	12	0	34	0,1	26,7
		Итого		27,91	19,6	85,44	666,6	173,8	128	6	72	0,534	26,724

Завтрак	54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,5	14	10	1	20	0	0
	301-2010	Мясо птицы тушеное	100	22,4	18,23	7,03	281,25	70,13	29,88	2,21	53,75	0,08	0,68
	54-7з-2020	Салат из белокачанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,4	42	15	1	95,5	0,04	39
	пром	Хлеб	60	4,6	0,9	22,9	115,7	43,8	24	0	0	0,024	0,024
	54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6	6	5	1	0	0	1
		Итого		32,4	30,33	81,53	725,45	175,93	83,88	5,21	169,25	0,144	40,704

Директор

А.В. Куликова