

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа имени Героя Российской Федерации Максима Пассара с. Найхин»



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с. Найхин
О.Ф.Глушанина

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ для учащихся от 7-11 лет

с. Найхин

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для учащихся от 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E	
Завтрак																	
	Плов из птицы	250	14.87	19.2	49.5	405.6	92	249.3	2.09	39.8	220.6	0.22	0.28	165	11.27	0.3	
	Огурец соленый \с01.11.-01.03\, огурец свежий\с 01.09.-01.11.; 01.03.-31.05\	20	0.3	0.03	1	3	143\28	6	0	3.8	6.5	0.03	0.03	10	0.9	0.1	
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0.13	0.02	15.2	62	98	14.2	0.36	2.4	4.4	0	0	0	2.83	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3.95	0.5	18.05	116.9		11.5	0.55	16.5	43.5	0.05	0.04	0	0	0.65	
	Итого завтрак	525	19.25	19.75	83.75	587.5		275	3	62.5	275	0.3	0.35	175	15	1.05	25%
Обед																	
	Салат из свеклы с сыром	60	12.96	5.7	4.76	81.21	50	101.07	0.91		25		0.01	23.4	4.39		
	Щи из св.капусты со сметаной	200	4.62	6.06	5.7	96.06	54/1	37.2	0.47	13	31	0.02	0.03	108.2	10.76		
	Жаркое по-домашнему	200	18.03	21.02	37.5	367.2	83	180.26	1.4	25.6	184	0.3	0.32	122	7.2	1.6	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.3	47.2	196.3	113	25.84	0.75	33	46	0.02	0.02	0	0.8	0.2	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.58	0.2	9.66	46.76		4.6	0.22	6.6	17.4	0.02	0.01	0	0	0.26	
	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	9.72	69		6.9	0.93	7.5	31.8	0.04	0.03	0	0	0.27	
	Итого обед	710	26.95	27.65	117.25	822.5		385	4.2	87.5	385	0.42	0.49	245	21	4.93	35%

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для учащихся от 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					Цена, руб	
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E		
Завтрак	Омлет натуральный, масло сливочное, 180/10																	
	Зеленый горошек консервированный	190	13.62	19.13	47.25	388.5	125	239.3	2.24	33.1	196.1	0.19	0.25	140	6.57	0.66		
	Чай с сахаром, лимоном, 200/10	50	1.55	0.1	3.25	20.1	12	10	0.35	10.5	31	0.06	0.06	35	5.6	0.1		
	Хлеб пшеничный йодированный	210	0.13	0.02	15.2	62	98	14.2	0.36	2.4	4.4	0	0	0	2.83	0		
	Итого завтрак	500	3.95	0.5	18.05	116.9		11.5	0.55	16.5	43.5	0.05	0.04	0	0	0.65		
			500	19.25	19.75	83.75	587.5		275	3	62.5	275	0.3	0.35	175	15	1.41	25%
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью																	
	Рассольник ленинградский	60	1.1	2.7	6.5	57.34	152	26.23	0.5	13	21	0.03	0.03	45	1.5	1.6		
	Птица запеченная, соус сметанный	200	8.16	9.19	15.3	116.5	128	116.4	0.21	23	44.4	0.15	0.2	34	1.3	2.4		
	Каша рассыпчатая	100	10.66	10.91	54.22	259	22	146.9	0.49	2.75	177.87	0.09	0.08	146	0.95	0.15		
	Сок фруктовый	150	3.25	4.14	6.01	171	60	40.57	0.55	17.65	69.13	0.07	0.09	20	0.9	0.15		
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0.52	0.18	24.84	102.9	115	43.4	1.3	17	23.4	0.02	0.02	0	16.35	0.2		
	Хлеб ржаной	20	1.58	0.2	9.66	46.76		4.6	0.22	6.6	17.4	0.02	0.04	0	0	0.26		
	Итого обед	30	1.68	0.33	0.72	69		6.9	0.93	7.5	31.8	0.04	0.03	0	0	0.27		
			720	26.95	27.65	117.25	822.5		385	4.2	87.5	385	0.42	0.49	245	21	5.03	35%

