


Согласовано:
Директор МАОУ НГО «СОШ «№12»

Твердохлебов А.А.



Утверждаю:
Директор ООО «Галактика»

Гаджиева И.Л.



**Примерное двухнедельное меню
для детей возраста с 7-11 лет
при МАОУ НГО «СОШ №12»**

Г. Новая Ляля

Примерное двухнедельное меню МАОУ НГО «СОШ № 12» для детей возраста 7-11 лет

Первая неделя

Номер рец	Наименование блюда	Выход	Кал. л.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник														
302	Каша рисовая	200 /10	218	3	8	31,6	0,04	0	0	2	20	102	72	0,16
732	Салат из свежих помидор и огурцов	60	51	3,6	7,4	28,1	0,75	0	30,5	0,55	23,5	60,5	17	1,15
Пром	Напиток Витаминный	200	86	0,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	Хлеб пшеничный вит	30	69,8	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Яблоко свежее	200	94	0,8	0,8	19,6	0,06	20	0,1	0,004	32	22	18	5
	Бутерброд с сыром	20/30	73	4,6	5,9	12,9	0,1	0,14	57	0,1	176	100	7	0,2
	ИТОГО:		729	17,91	30,96	99,4	1,126	65,55	39,6	1,45	146,5	312,3	100,2	20,3
Вторник														
	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,07	0	260	0,6	55	192	12	2,5
462	Тефтели с соусом	90/50	333	13,8	16,4	13,1	0,35	0,072	41,6	0,56	17,6	85,6	15,2	0,64
332/516	Макаронные отварные	150	147	3,5	4,1	23,5	0,225	0	0,027	2,25	34,5	160,5	27	3,15
884/885	Чай с молоком	200	87	1,6	1,6	17,3	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	64,8	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ИТОГО:		695,4	26,2	25,4	67,1	0,698	0,672	301,627	3,84	120,1	464,6	62,4	8,02
Среда														
43	Салат «Здоровье»	60	68	1,7	3	3,6	0,04	15,9	92	0,4	46	55	15	0,8
413	Кура отварная	100 /5	145	7,7	16,7	1,1	0,133	0	0	0,28	24,5	111,3	14	1,26
297	Греча отварная	150	140	3,04	4,96	20,7	0,15	5,55	9	0,15	40,5	84	30	10,5
Стр.557	Турбинка песочная	100	225,46	7,62	8,3	55,07	0,09	0	182	0,9	30	62	11	1,4
884/885	Чай с сахаром	200	190	4,9	5	32,5	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
	Апельси	200	86	1,8	0,4	16,2	0,0	12	16	0,4	68	46	26	0,6

	н свежий						8	0						
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	139,6	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ИТОГО:		772,26	21,22	25	151,87	0,303	28,3	290	4,03	204	334,5	128,2	3,29
Четверг														
50	Огурец порционный	60	33	4,96	19,01	6,31	0,03	6,6	47	4,6	187	154	28	1,5
371	Рыба припущенная	90/5	178	13,95	0,9	0	0,08	0	16	0,24	37,6	144	34,4	0,72
534	Капуста тушеная	150	118	2,1	7,5	10,5	0,45	25,5	78	1,5	87	60	30	1,2
Пром	Киселек	200	86	0,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	139,6	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ИТОГО:		651,6	23,71	28,51	46,71	0,593	72,1	141	6,81	337,6	392,5	108,6	4,81
Пятница														
451	Котлета мясная	90/5	234	12,54	7,31	8,93	,053	0,15	15	0,45	33	112,5	21,75	0,9
520	Пюре картофельное	150	140	3,04	4,96	20,7	0,15	5,55	9	0,15	40,5	84	30	10,5
884/885	Чай с лимоном	200	87	1,6	1,6	17,3	0,02	,6	0	0	66	50	12	0,8
	Салат из свежих помидор	80	50,8	0,84	0	5,34	0,042	15,96	9,38	,048	6	14,4	6,6	0,18
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	139,6	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	Яблоко свежее	200	94	0,8	0,8	19,6	0,06	20	0,1	0,004	32	22	18	5
	ИТОГО:		651,4	24,72	18,07	112,97	0,418	42,26	57,48	1,878	232,25	386,4	104,55	19,31
Суббота														
448	Бифштекс рубленный	90/5	252	18,21	9,63	5,13	0,018	0	5,6	0,72	11,2	120	19,2	,96
297	Рис отварной	150	171	12,6	3	23,5	23,7	0,12	0	0	1,5	18	108	2,4
20	Салат из свежих помидор и	80	68	0,5	9	2,06	1,62	9,78	10,88	1,6	31,2	22,8	9,6	0,56

	огурцов													
693	Какао с молоком	200	204,8	5,8	5,8	34,4	0,06	1,6	0,04	0,4	172	178	24,8	1
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	64,8	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	ИТОГО:		711	39,31	64,04	77,99	25,43	11,5	16,44	3,05	221,9	358,3	165,8	6,25
Вторая неделя														
Понедельник														
	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,07	0	260	0,6	55	192	12	2,5
BRON №20	Каша «Дружба»	200/10	191	5,4	3,9	33,42	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8
736/737	Салат «Здоровье»	60	41	11,8	9,2	33,72	0,62	0	0,6	0,17	66,2	222	39,2	4,15
Пром	Напиток витаминный	200	86	,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	Апельсин	200	86	1,8	0,4	16,2	0,08	120	16	0,4	68	46	26	0,6
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	139,6	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	ИТОГО:		607	26,3	19,2	132,74	,0843	160	276,6	3,64	235,2	596,5	129,4	10,44
Вторник														
BRON №20	Салат из разных овощ	60	104	1,49	15,18	7,87	0,03	15	292	0,7	77	34	40	0,6
366	Запеканка творожная	150/20	208	10,3	11,7	25,6	0,63	0,38	28,75	1,13	141,25	229	28,75	0,6
884/885	Чай с молоком	200	120	1,6	1,6	17,3	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Хлеб пшеничный вита/рж	30/30	139,6	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	ИТОГО:		572	15,59	28,78	63,67	0,713	15,98	320	1,16	290,25	332,5	84,95	3,33
Среда														
500	Биточек из кури	90/5	157	14,5	13,4	7,1	0,064	0,64	32	1,44	46,4	86,4	24	1,44
520	Пюре картофельное	150	140	3,04	4,96	20,7	0,15	5,55	9	,15	40,5	84	30	1,05
743	Салат из свежих огурцов	60	26	8,25	4,21	26,93	0,675	0	9	1,35	13,5	69,75	13,5	,75
693	Кофейны	200	190	4,9	5	32,5	,02	0,4	0	0	34	50	0	0

	й напиток с молоком													
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	139,6	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	ИТОГО:		651	32,89	27,87	100,13	0,942	6,59	50	3,27	140,4	309,65	71,7	3,24
Четверг														
451	Биточек мясной	90/5	168	9,63	8,86	6,74	0,056	0,4	0,048	0,24	20,72	99,12	18,08	0,56
332/516	Макаронны отварные	150	147	3,5	4,1	23,5	0,255	0	0,027	2,25	34,5	160,5	27	3,15
Пром	Кисель	200	58	0,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	139,6	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	ИТОГО:		425,9	15,83	14,06	60,14	0,344	40,4	0,075	3,035	81,22	294,12	61,28	6,1
Пятница														
	Огурец порционный	60	15	0,48	0,06	1,56	0,018	6	0,036	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
340	Омлет натуральный	150/5	212	7,865	13,12	1,49	0,066	1,1	0,22	1,32	102,74	168,74	14,63	1,65
884/885	Чай с сахаром и лимоном	200	28	0,1	0	6,8	0	1,1	0	0	8	4	3	0,4
	Хлеб пшеничный вит	30	69,8	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	Бутерброд с сыром	20/30	73	4,64	5,9	0	0,01	0,14	57,5	0,1	176	100	7	0,2
	ИТОГО:		468	15,29	19,38	22,75	0,127	8,34	57,76	1,81	306,54	317,44	37,23	3,94
Суббота														
366	Запеканка со сгущенным молоком	150/20	208	10,3	11,7	25,6	0,63	0,38	28,75	1,13	141,25	229	28,75	0,6
693	Какао с молоком	200	204,8	5,8	5,8	34,4	0,06	1,6	0,04	0,4	172	178	24,8	1
	Хлеб пшеничный вит	30	69,8	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	Бутерброд с сыром	20/30	73	4,64	5,9	0	0,01	0,14	57,5	0,1	176	100	7	0,2

	сыром													
	ИТОГО:	625,4	18,3	17,8	72,9	0,633	1,98	28,79	1,86	319,25	426	57,75	1,93	

Ведомость контроля за рационом питания дети 7-11 лет

№	Наименование группы продуктов	Норма под-та в гр	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	В ср за 12д	Отклонение от нормы
1	Хлеб ржаной	20	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
2	Хлеб пшеничный	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
3	Мука пшеничная	6			45		40	5	40						9	
4	Крупы	11		6	63			71,4	39	8,33				8,33	11,3	+0,3
5	Макаронны	4		52,5								52,5			5	
6	Картофель	66	205		210		205				205				69	
7	Овощи	112		146		400	80	122		150	25	140	92,8		113	+
8	Кура	18,5									229,5				19,5	+1
9	Фрукты	60	200		200		200		200	4,75					67	+2
10	Сухофрукты	5,2				30				30					5	-
11	Соки	70		200				200	200				200	200	83	+13
12	Мясо	17,3		86,6			74	102					74		28	
13	Рыба филе	23				129,6					74	128,5			27	
14	Молоко	90	211		240		26		185		211	26	90	140	91	
15	Кисломолочные	53,4			200		200					200			60	
16	Творог	13					27			118				118	25	
17	Сыр	2,5			18	22							20		4	
18	Сметана	3,5	20							10				10	3,5	
19	Масло сл	12	14	22	23	12	15	6,72	15	12	13	22	15	5	15	
20	Масло растит	6	1	7	10	15	7	10	2	5	5	6	2	3	6	
21	Яйцо	10	2,04	40	9		4		40	4	8,4	4	80	30	11	
22	Сахар	7,5	35	34	34,4	25	10	-	8,32	25	20	-	-	25	8	
23	Кондитерские	3,5														
24	Чай	0,14												2	0,16	
25	Какао кофе	0,4	4								4				0,33	
26	Соль йодир	1,75	2,6	1,5	2,5	2	2,5	1,5	1,5	2	3	3	2,5	3	2	