

оружью:

Директор МБОУ «Муромцевская начальная школа» И.Г. Федотова-Грдобаева



Двухдневное примерное меню питания обучающихся 7-11 лет (июль - май)  
МБОУ «Муромцевская начальная школа»



	<b>Итого за день:</b>		<b>34,49</b>	<b>37,51</b>	<b>73,11</b>	<b>1384,6</b>								
--	-----------------------	--	--------------	--------------	--------------	---------------	--	--	--	--	--	--	--	--

<b>Вторник</b>	<b>Завтрак</b>													
<b>467</b>	Пудинг из творога со сметаной	200/5	27,8	19,2	10,2	224,0	134,5	0,09	0,48	1,6	130	45,53	1,24	371,9
<b>240</b>	Какао с молоком	200	4,62	3,94	31,24	177,56		0,05	1,69	-	158,7		0,67	
<b>28</b>	Бутерброд с повидлом	30/20/5	13,78	12,64	60,11	394,35	0,15	0,17		5,45	215,99	42,91	217	1,74
<b>118</b>	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	-	0,03	10,0	0,3	16,0	-	2,2	-
	<b>Итого:</b>		<b>46,2</b>	<b>36,18</b>	<b>111,35</b>	<b>842,91</b>								
	<b>Обед</b>													
<b>02018</b>	Уха «Ростовская» из свежей рыбы с перловой крупой	250	6,73	4,6	8,8	147,1	0,02	0,1	0,12	0,19	49,5	37,75	1,17	174,2
<b>321</b>	Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,20	37,2	0,08	10,4	-	28,68	33,36	1,18	74,16
<b>7</b>	Икра морковная	120	2,76	8,16	14,04	142,8	89,95	0,11	0,39	2,39	248,75	39,6	1,17	350,7
<b>9</b>	Компот с изюмом	200	0,48	0	23,8	90	-	-	-	0,2	-	-	-	-
<b>879</b>	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	0,72	108,6		0,1		0,54	21		2,34	
<b>963</b>	Конфеты шоколадные	25	0,41	0,45	0,83	147,3		0,003	0,057	-	13,5		0,05	
	<b>Итого:</b>		<b>17,09</b>	<b>27,13</b>	<b>65,52</b>	<b>835</b>	-							
	<b>Итого за день</b>		<b>63,69</b>	<b>61,31</b>	<b>176,87</b>	<b>1677,91</b>								



<b>Четверг</b>	<b>Завтрак</b>													
<b>93</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,2	18,8	145,2	30,60	0,09	0,91	-	161,62	24,14	0,51	137,9
<b>160103</b>	Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,4	25,4	150,8		2,42	0,6	-	141,4	30	1,74	
<b>153</b>	Бутерброд с маслом	50/10	3,04	12,91	0,66	193,54		0,06	0	0,75	17,14		1,78	
<b>40</b>	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	4,4	0	0	0	11,6	8	0,8	36
	<b>Итого</b>		<b>15,59</b>	<b>24,51</b>	<b>74,66</b>	<b>656,34</b>								
	<b>Обед</b>													
<b>82</b>	Борщ с капустой свежей со сметаной	250/10	6,4	10,03	11,55	171,04	0	0,05	16,06	2,75	61,37	27,03	1,68	53,23
<b>692</b>	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82	25,2	0,18	25,2	0,2	17,57	35,19	1,39	95,67
<b>591</b>	Гуляш с мясом говядины	100/75	23,80	19,52	5,74	203,0	0	0,21	1,54	-	29,4	31,39	2,8	234,9
<b>879</b>	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	0,72	108,6		0,1		0,54	21		2,34	
<b>9</b>	Компот из кураги	200	0,48	0	23,8	90	-	-	-	0,2	6,00	-	0,40	-
<b>607</b>	Вафли	60	1,68	1,98	46,38	210				-				
<b>118</b>	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	-	0,03	10,0	0,3	16,0	-	2,2	-
	<b>Итого</b>		<b>40,15</b>	<b>37,83</b>	<b>125,61</b>	<b>1000,46</b>								
							-							

	<b>Итог за день</b>		<b>55,74</b>	<b>63,24</b>	<b>200,27</b>	<b>1656,8</b>								
--	---------------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------	--	--	--	--	--	--	--	--

<b>Пятница</b>	<b>Завтрак</b>													
<b>168</b>	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	210	4,52	4,07	35,46	197,0	20,0	0,04	0	1,38	10,7	7,9	0,47	38,6
<b>240</b>	Какао с молоком	200	4,62	3,94	31,24	177,56		0,05	1,69	-	158,7		0,67	
<b>153</b>	Бутерброд с маслом	50/10	3,04	12,91	0,66	193,54		0,06	0	0,75	17,14		1,78	
<b>118</b>	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	-	0,03	10,0	0,3	16,0	-	2,2	-
	<b>Итого</b>		<b>12,58</b>	<b>21,32</b>	<b>77,16</b>	<b>615,1</b>								
	<b>Обед</b>													
<b>82</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,66	8,58	17,14	176,42	0	0,11	8,56	0,26	25,04	27,44	1,1	66,65
<b>679</b>	Каша гречневая с маслом	180/7	8,95	6,73	43	276,53	0,02	0,22	0	-	15,57	81	4,73	250,2
<b>336</b>	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	37,8	0,28	37,8	2,2	26,35	52,79	2,08	143,5
<b>386</b>	Ряженка	200	5,8	5	8	100	-	-	1,4	-	240	28	0,2	-
<b>879</b>	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	0,72	108,6		0,1		0,54	21		2,34	
<b>40</b>	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	4,4	0	0	0	11,6	8	0,8	36
	<b>Итого</b>		<b>35,1</b>	<b>30,7</b>	<b>143,88</b>	<b>1084,58</b>	-							
	<b>Итог за день</b>		<b>47,68</b>	<b>52,02</b>	<b>221,04</b>	<b>1699,68</b>								





	<b>Итог за день</b>		<b>49,51</b>	<b>56,03</b>	<b>161,64</b>	<b>1486,91</b>								
--	---------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

<b>Вторник</b>	<b>Завтрак</b>													
<b>177</b>	Сырники из творога со сгущенным молоком	160/40	33,64	22,81	20,52	421,20	102,6	0,13	0,45	-	280,4	46,8	1,39	410,5
<b>240</b>	Какао с молоком	200	4,62	3,94	31,24	177,56		0,05	1,69	-	158,7		0,67	
<b>154</b>	Бутерброд с твердым сыром	50/5/15	7,7	12,57	0,56	206,78		0,08	0,3	0,8	227		1,8	
<b>40</b>	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	4,4	0	0	0	11,6	8	0,8	36
	<b>Итого</b>		<b>48,96</b>	<b>43,22</b>	<b>82,12</b>	<b>972,34</b>								
	<b>Обед</b>													
<b>82</b>	Борщ с капустой свежей со сметаной	250/10	6,4	10,03	11,55	171,64	0	0,05	16,06	2,75	61,37	27,03	1,68	53,23
<b>436</b>	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	80/160	27,53	7,47	21,95	265,0	24,0	0,21	8,97	1,41	31,1	65,7	4,03	337
<b>118</b>	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	-	0,03	10,0	0,3	16,0	-	2,2	-
<b>230104</b>	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	8,2	3	11,8	114	-	0,06	1,2	-	248	30	0,2	
<b>879</b>	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	0,72	108,6		0,1		0,54	21		2,34	
	<b>Итого</b>		<b>44,09</b>	<b>23,62</b>	<b>52,02</b>	<b>706,24</b>	-							





--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Пятница	Завтрак													
172	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным	200	8,56	6,75	43,01	256,4		0,29	2,09	30,0	192,6		3,37	84,25
230105	Молоко кипяченое	200	6	6,4	9,4	120		0,04	1,2	-	242	28	0,2	97
153	Бутерброд с маслом	50/10	3,04	12,91	0,66	193,54		0,06	0	0,75	17,14		1,78	
40	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	4,4	0	0	0	11,6	8	0,8	36
	<b>Итого</b>		<b>20,6</b>	<b>29,96</b>	<b>82,87</b>	<b>736,74</b>								
	<b>Обед</b>													
102	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34		0,17	11,17	2,45	45,82	35,48	4,55	
692	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82	25,2	0,18	25,2	0,2	17,57	35,19	1,39	95,67
147	Рыба, припущенная в молоке	95	11	7,7	3,2	123	89,95	0,11	0,39	-	248,75	39,6	1,17	350,7
879	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	0,72	108,6		0,1		0,54	21		2,34	
160229	Напиток смородина	200	0,14	0,02	33,48	132		0	9,6		5,7	3,3	0,16	
963	Конфеты шоколадные	25	0,41	0,45	0,83	147,3		0,003	0,057		13,5		0,05	
	<b>Итого</b>		<b>28,77</b>	<b>22,95</b>	<b>82,65</b>	<b>851,06</b>								
	<b>Итого за день</b>		<b>49,37</b>	<b>52,91</b>	<b>165,52</b>	<b>1587,8</b>	-							

<b>Суббота</b>	<b>Завтрак</b>													
<b>174</b>	Каша овсяная «Геркулес» на молоке с маслом	200/5	8,16	9,84	35,6	264,0	0	0,2	0,5	0,86	137,34	0	1,66	0
<b>160106</b>	Чай с лимоном	200	0,04	0	16,1	65,2		0	1,6	-	5,8	0,48	0,08	
<b>190303</b>	Ватрушка с джемом	100	7,10	4,9	59,5	310,5		0,09	0,12	-	38,41	10,93	0,73	
	<b>Итого</b>		<b>15,3</b>	<b>14,74</b>	<b>111,2</b>	<b>639,7</b>								