

оружью:

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



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

	Итого за день:		34,49	37,51	73,11	1384,6								
--	-----------------------	--	--------------	--------------	--------------	---------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Вторник	Завтрак													
467	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
240	Какао с молоком	200	4,62	3,94	31,24	177,56		0,05	1,69	-	158,7		0,67	
28	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
118	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	-	0,03	10,0	0,3	16,0	-	2,2	-
	Итого:		46,2	36,18	111,35	842,91								
	Обед													
02018	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
321	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
7	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
9	Компот с изюмом	200	0,48	0	23,8	90	-	-	-	0,2	-	-	-	-
879	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	0,72	108,6		0,1		0,54	21		2,34	
963	Конфеты шоколадные	25	0,41	0,45	0,83	147,3		0,003	0,057	-	13,5		0,05	
	Итого:		17,09	27,13	65,52	835	-							
	Итого за день		63,69	61,31	176,87	1677,91								

Четверг	Завтрак													
93	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
160103	Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,4	25,4	150,8		2,42	0,6	-	141,4	30	1,74	
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
	Итого		15,59	24,51	74,66	656,34								
	Обед													
82	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
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
591	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
879	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	0,72	108,6		0,1		0,54	21		2,34	
9	Компот из кураги	200	0,48	0	23,8	90	-	-	-	0,2	6,00	-	0,40	-
607	Вафли	60	1,68	1,98	46,38	210				-				
118	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	-	0,03	10,0	0,3	16,0	-	2,2	-
	Итого		40,15	37,83	125,61	1000,46								
							-							

	Итого за день		55,74	63,24	200,27	1656,8								
--	----------------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Пятница	Завтрак													
168	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
240	Какао с молоком	200	4,62	3,94	31,24	177,56		0,05	1,69	-	158,7		0,67	
153	Бутерброд с маслом	50/10	3,04	12,91	0,66	193,54		0,06	0	0,75	17,14		1,78	
118	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	-	0,03	10,0	0,3	16,0	-	2,2	-
	Итого		12,58	21,32	77,16	615,1								
	Обед													
82	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
679	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
336	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
386	Ряженка	200	5,8	5	8	100	-	-	1,4	-	240	28	0,2	-
879	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	0,72	108,6		0,1		0,54	21		2,34	
40	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	4,4	0	0	0	11,6	8	0,8	36
	Итого		35,1	30,7	143,88	1084,58	-							
	Итого за день		47,68	52,02	221,04	1699,68								

	Итог за день		49,51	56,03	161,64	1486,91								
--	---------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Вторник	Завтрак													
177	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
240	Какао с молоком	200	4,62	3,94	31,24	177,56		0,05	1,69	-	158,7		0,67	
154	Бутерброд с твердым сыром	50/5/15	7,7	12,57	0,56	206,78		0,08	0,3	0,8	227		1,8	
40	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	4,4	0	0	0	11,6	8	0,8	36
	Итого		48,96	43,22	82,12	972,34								
	Обед													
82	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
436	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
118	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	-	0,03	10,0	0,3	16,0	-	2,2	-
230104	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	8,2	3	11,8	114	-	0,06	1,2	-	248	30	0,2	
879	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	0,72	108,6		0,1		0,54	21		2,34	
	Итого		44,09	23,62	52,02	706,24	-							

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

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
	Итого		20,6	29,96	82,87	736,74								
	Обед													
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	
	Итого		28,77	22,95	82,65	851,06								
	Итого за день		49,37	52,91	165,52	1587,8	-							

Суббота	Завтрак													
174	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
160106	Чай с лимоном	200	0,04	0	16,1	65,2		0	1,6	-	5,8	0,48	0,08	
190303	Ватрушка с джемом	100	7,10	4,9	59,5	310,5		0,09	0,12	-	38,41	10,93	0,73	
	Итого		15,3	14,74	111,2	639,7								