

СОГЛАСОВАНО



Директор МАОУ «Косулинская СОШ №8»

Баженова Т.А.

УТВЕРЖДЕНО



Управляющий ООО «ОЛЕС»

Васьков Е.Л.

**ПРИМЕРНОЕ 2-Х
НЕДЕЛЬНОЕ БЕЗМОЛОЧНОЕ
ВСЕСЕЗОННОЕ
МЕНЮ ЗАВТРАКОВ,
ОБЕДОВ,
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4, 5-11
КЛАССОВ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ**

1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ

1-4 классы

[illegible]**5-11 классы**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
	ЗАВТРАК # 1																	
6/2	Огурцы свежие	30	0,21	0,00	0,03	0,03	1,11	5,55	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04	
43/8	Плов со свиной	220	19,14	15,14	23,54	0,00	39,77	427,20	28,56	15,3	113,5	1,47	0	0	0,41	0,11	0	
14/1	Напиток ягодный	200	0,20	0,00	0,05	0,00	26,60	107,65	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
7/1	Батон витаминизированный	27	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
	Итого за прием		22,63	15,14	24,82	1,23	87,52	648,21	177,8	57,58	220,5	6,8	15	35,8	2,99	0,48	20,04	
	ЗАВТРАК # 2																	
6/2	Огурцы свежие	30	0,21	0,00	0,03	0,03	1,11	5,55	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04	
32/8	Мясо свиной отварное	100	13,79	8,79	13,02	0,00	5,03	246,55	33,62	26,8	195,1	2,85	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16	
3/3	Рис с овощами с овощами	180	5,35	0,83	10,40	0,00	34,74	181,23	47,21	34,31	101,2	1,27	17,64	37,56	0,21	0,14	12,45	
14/1	Напиток ягодный	200	0,20	0,00	0,05	0,00	26,60	107,65	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
7/1	Батон витаминизированный	27	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
	Итого за прием		22,63	9,62	24,70	1,23	87,52	648,79	177,8	57,58	220,5	6,8	15	35,8	2,99	0,48	20,04	
	ОБЕД # 1																	
19/2	Суп картофельный с горохом с греч	250/10	7,11	0,10	4,58	0,00	27,51	209,71	33,79	33,39	93,21	1,74	0	201,9	2,45	0,17	4,6	
32/8	Каша Царская м.р.	225	14,91	18,91	16,07	0,12	42,00	331,02	33,62	26,8	195,1	2,85	54,9	102,04	0,79	0,07	1,16	
6/2	Огурцы свежие	30	0,21	0,00	0,03	0,03	1,11	5,55	99	5,48	0	0	0,05	0	0	0,14	5,04	
14/1	Напиток ягодный	200	0,20	0,00	0,05	0,00	26,60	107,65	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
7/1	Батон витаминизированный	27	3,08	0,00	1,20	1,20	10,04	68,00	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0	
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витаминиз	39	2,57	0,00	0,51	0,47	3,33	67,86	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0	
	Итого за прием		28,08	19,01	22,44	1,82	110,59	789,79	278,1	176,3	615	12,6	118,6	439,33	5,73	0,63	38,69	
	Итого за день		50,71	28,63	47,14	3,05	198,11	1438,00	455,9	233,9	835,5	19,4	133,6	475,13	8,72	1,11	58,73	
	Содержание, % от калорийности		14,00		35,00		50,00											

1-4 классы

5-11 классы

[illegible]

1-4 классы

5-11 классы

[illegible]

1-4 классы

5-11 классы

[illegible]

1-4 классы

5-11 классы

[illegible]

1-4 классы

5-11 классы[illegible]

2 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ

1-4 классы

[illegible]

5-11 классы

[illegible]

2 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ

1-4 классы

[illegible]

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A ₂ мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
	ЗАВТРАК #1																
9/5	Филе по-мексикански	100	10,34	10,34	9,27	0,11	13,55	211,32	128	20,6	171	0,6	65,4	75,35	0,38	0,04	0,21
19/8	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,28	0,00	7,46	0,10	31,66	175,87	53,4	16,4	139	1,9	24,4	34,4	0,35	0,04	0,01
	Напиток из шиповника	200	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,91	15,4	8,75	48,7	0,9	14,4	27	0,98	0,08	0
16/1	Батон витаминизированный	23	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	53,2	6,09	39,2	0,1	6	11	0	0,01	0,26
7/1	Хлеб ржано-пшеничный витами	26	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием		19,27	11,85	19,93	1,98	86,36	605,88	318	73	346	6	84,5	105,35	2,46	0,23	9,77
	ЗАВТРАК #2																
	Котлета куриная с овощами	100	11,54	11,54	9,87	0,11	16,89	221,30	128	20,6	171	0,6	65,4	75,35	0,38	0,04	0,21
19/8	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,28	0,00	7,46	0,10	31,66	175,87	53,4	16,4	139	1,9	24,4	34,4	0,35	0,04	0,01
2/10	Напиток из шиповника	200	1,72	1,45	1,49	0,10	15,83	80,91	2,83	0,72	1,33	0,1	0	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Батон витаминизированный	37	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
	Итого за прием		19,62	12,99	20,02	1,51	84,42	585,89	318	73	346	6	84,5	105,35	2,46	0,23	9,77
	ОБЕД # 1																
18/2	Борщ с морской капустой б/с	250/10	2,77	0,03	4,04	0,47	18,99	128,84	17,8	22,1	57,7	0,9	17,7	249,9	0,37	0,09	7,4
9/5	Соус Болонье с говядиной	100	16,41	16,41	12,33	0,13	16,26	253,58	128	20,6	171	0,6	65,4	75,35	0,38	0,04	0,21
19/8	Макароны отварные	180	3,28	2,88	9,86	0,10	32,32	187,80	53,4	16,4	139	1,9	24,4	34,4	0,35	0,04	0,01
2/10	Чай с сахаром	200	0,33	0,00	0,00	0,00	28,17	109,63	2,83	0,72	1,33	0,1	0	0,14	0,01	0	1,11
7/1	Батон витаминизированный	37	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	26	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,2	0,7	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Итого за прием		26,72	19,38	27,94	2,37	121,06	817,63	127	77,4	323	8,3	60,1	320,94	4,76	0,35	15,6
	Итого за день		45,99	31,23	47,87	4,35	207,42	1423,51	445	150	669	14	145	426,29	7,22	0,58	25,4
	Содержание, % от калорийности		14,00		25,00		61,00										

2 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ

1-4 классы

[illegible]

5-11 классы

[illegible]

1-4 классы

[illegible]

5-11 классы

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	ЗАВТРАК #1																	
63/1	Соус Болоньезе с говядиной	100	11,12	11,14	11,72	0,10	6,43	176,92	30,8	23,3	148,7	0,72	70,9	137,62	1,16	0,1	0,67	0,06
60/3	Макароны отварные	180	4,39	0,03	5,71	0,52	44,53	255,08	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0,04	0,06
14/1	Чай с сахаром	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	2,83	0,72	1,33	0,07	0	0,14	0,01	0	1,11	0,06
7/1	Батон витаминизированный	22	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0,06	0,06
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	26	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0,08	0,08
	Итого за прием		19,85	11,23	19,22	2,40	90,03	626,21	58,43	69,35	276,3	2,69	102,4	175,34	2,79	0,26	3,78	0,26
	ЗАВТРАК #2																	
11/8	Тефтели Русские	100	13,12	12,12	13,72	0,10	16,43	176,92	12,77	23,12	185,1	2,67	18,31	31,62	0,52	0,05	0,56	0,06
1/3	Овощи припущенные	180	3,86	0,03	4,86	0,52	27,11	212,57	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0,04	0,06
1/10	Чай с сахаром	200	0,41	0,00	0,08	0,11	13,75	56,43	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0,06	0,06
7/1	Батон витаминизированный	18	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0,06	0,06
	Итого за прием		20,47	12,15	19,86	1,93	77,33	553,73	58,43	69,35	276,3	2,69	102,4	175,34	2,79	0,26	3,78	0,26
	ОБЕД # 1																	
15/2	Суп-лапша	250	2,07	0,27	6,19	5,47	8,83	112,09	28,1	20,24	51,89	0,72	6,24	225,21	2,47	0,07	8,86	0,06
11/8	Филе куриное отварное	100	17,89	17,44	13,72	0,04	12,76	251,08	12,77	23,12	185,1	2,67	18,31	31,62	0,52	0,05	0,56	0,06
1/3	Капуста тушеная	180	4,39	0,03	5,71	0,52	60,53	255,08	4,72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0,04	0,06
1/10	Чай с лимоном	200	0,35	0,00	0,08	0,10	13,69	54,51	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0,06	0,06
7/1	Батон витаминизированный	18	3,08	0,00	1,20	1,20	20,04	107,81	8,8	13,2	34	0,8	0	0	0,68	0,06	0,06	0,06
7/2	Хлеб ржано-пшеничный витами	37	0,85	0,06	0,51	0,47	5,28	29,97	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	0,08	0,08
	Итого за прием		28,63	17,80	27,41	7,80	121,13	810,54	89,16	114,4	483,9	7,74	58,26	335,19	7,17	0,43	24,25	0,26
	Итого за день		48,48	29,03	46,63	10,20	211,16	1436,75	147,6	183,7	760,2	10,4	160,7	510,53	9,96	0,69	28,03	0,26
	Содержание, % от калорийности		16,00		40,00		44,00											