

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель территориального
Управления Роспотребнадзора по
Челябинской области



УТВЕРЖДЕНО:

Начальник Управления образования
Аргаяшского муниципального района



/Сафиуллин И.Т./

Примерное двухнедельное меню льготная категория

(завтрак 10 дней)

Для учащихся в начальных классах в общеобразовательных
учреждениях Аргаяшского муниципального района

Исполнитель Малёва Ю.А.
Тел. 8(351 31) 2-00-23

на сумму 39,17 рублей

МЕНЮ С 1-4 КЛАСС (Льготная категория) Завтрак

1 неделя

1 день

ЗАВТРАК			ВИТАМИНЫ(МП)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (МП)			
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Каша гречневая молочная	200	173	0,21	1,64	65,2	0,39	183,6	285	99,23	2,87
масло сливочное	10	14/2011			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
сыр	15	15/2011		0,28	31	0,6	150	90	8	0,1
чай с сахаром	200	686					2,22	0,56	0,28	0,05
хлеб	30	пр	0,03				6	29,4		0,33
ИТОГО			0,24	1,92	140,6	1,1	345	408,9	107,62	3,38

2 день

ЗАВТРАК			ВИТАМИНЫ(МП)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (МП)			
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Бигус "Школьный"	250	218	0,02	3,6	49,1	4,31	86,75	188	30,99	1,78
Сок фруктовый	200	пр	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
хлеб	30	пр	0,03				6	29,4		0,33
конд.изд.	25	пр	0,09	0,01	33		15	30	10	0,54
ИТОГО			0,16	7,61	82,1	4,51	35	73,4	18	3,67

3 день

ЗАВТРАК			ВИТАМИНЫ(МП)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (МП)			
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
масло сливочное	10	14/2011			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	224/11	0,11	0,85	117	0,74	308,25	387	50,4	1,21
Какао с молоком	200	382/11	0,4	1,6	24,4		124	110	24,8	0,48
хлеб	30	пр	0,03				6	29,4		0,33
ИТОГО			0,54	2,45	185,8	0,85	441,5	530,3	75,31	2,05

4 день

ЗАВТРАК			ВИТАМИНЫ(МП)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (МП)			
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Огурчик соленый	50	пр					70,5	12	7	0,3
Рыба тушеная с овощами	100	229/2011	0,05	4,2	7,27	2,52	48,83	310	48,53	0,85
Пюре картофельное	150	128	0,14	2,1	16,67	0,15	34,88	95	24,58	1
Напиток из плодов шиповника	200	388	0,012	80			7,73	2,13	2,67	0,63
хлеб	30	пр	0,03				6	29,4		0,33
ИТОГО			0,232	86,3	23,94	2,67	167,9	448,5	82,78	3,11

5 день

ЗАВТРАК			ВИТАМИНЫ(МП)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (МП)			
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Омлет с колбасой	145	212/2011	0,08	0,26	318,53	0,7	290	248,5	19	1,3
Зеленый горошек	25	пр						15		
Кисель плодово-ягодный	200	358	0,01	1,66			3,9	0,72	0,24	0,37
Фрукт	100	пр	0,036	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,2
хлеб	30	пр	0,03				6	29,4		0,33
ИТОГО			0,156	13,9	324,5	0,94	319,1	306,8	30,04	4,2

2 неделя

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	ВИТАМИНЫ(МП)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (МП)			
			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
масло сливочное	10	14/2011			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
Каша пшеничная молочная	200	173	0,14		3,75	2,18	220	220	30	2,35
чай с сахаром	200	686					2,22	0,56	0,28	0,05
Фрукт	100	пр	0,036	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,2
хлеб	30	пр	0,03				6	29,4		0,33
ИТОГО			0,206	12	54,15	2,53	250,6	267,1	41,19	4,96

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	ВИТАМИНЫ(МП)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (МП)			
			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Огурец свежий	50	пр	0,01	3,5	1,5	0,5	8,5	15	7	
Жаркое "Петушок " из курицы	200	212	0,22	1,2	2,09	2,8	32,67	157,8	41,14	2,33
Сок фруктовый	200	пр	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
хлеб	30	пр	0,03				6	29,4		0,33
ИТОГО			0,28	8,7	3,59	3,5	61,17	216,2	56,14	5,46

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	ВИТАМИНЫ(МП)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (МП)			
			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Каша овсяная молочная с маслом	200/5	173	0,18	1,37		0,49	146,6	210	39,73	1,27
Какао с молоком	200	382/11	0,4	1,6	24,4		124	110	24,8	0,48
Булочка домашняя	50	769	0,06		2	2,33	9,9	35	13,7	0,65
хлеб	30	пр	0,03				6	29,4		0,33
ИТОГО			0,67	2,97	26,4	2,82	286,5	384,4	78,23	2,73

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	ВИТАМИНЫ(МП)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (МП)			
			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
масло сливочное	10	14/2011			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
Пудинг из моркови со см.соусом	150/25	164/11	0,07	1,63	38	0,59	66,66	110	37,22	1,02
сыр	15	15/2011		0,28	31	0,6	150	90	8	0,1
Кофейный напиток с молоком	200	182	0,03	0,65	20		125,6	90	14	0,4
хлеб	30	пр	0,03				6	29,4		0,33
ИТОГО			0,13	2,56	133,4	1,3	351,5	323,3	59,33	1,88

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	ВИТАМИНЫ(МП)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (МП)			
			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Кабачковая икра	50	пр	0,02	1,25		1,5	50	28	9	0,37
Биточки из говядины с соусом 330	50/30	268/11	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	210	26,67	1,4
Макаронные изд.отварные	150	332	0,08		16,67	0,69	9,29	38,01	6,85	0,03
Чай с лимоном	200/7	377		2,8		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
хлеб	30	пр	0,03				6	29,4		0,33
ИТОГО			0,21	4,32	21,34	3,13	103,1	307	43,36	2,22
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ			2,824	143	995,9	23,35	2361	3266	592	33,66
итого за день			0,282	14,3	99,59	2,335	236,1	326,6	59,2	3,366
высший предел 25%			0,3	15	0,175	2,5	275	412	62,5	3
низший 20%			0,24	12	0,14	2	220	330	50	2,4

МЕНЮ С 1-4 КЛАСС (Льготная категория) Завтрак

1 неделя

1 день

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ
Каша гречневая молочная	200	173	8,64	11,06	44,32	312
масло сливочное	10	14/2011	0,08	7,25	0,13	66
сыр	15	15/2011	3,94	3,99	0	51,5
чай с сахаром	200	686	0,07	0,02	15	60
хлеб	30	пр	2,37	0,3	14,74	70,3
ИТОГО			15,1	22,62	74,19	559,8

2 день

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ
Бигус "Школьный"	250	218	13,44	6,49	6,25	280
Сок фруктовый	200	пр	1		33	84,8
хлеб	30	пр	2,37	0,3	14,74	70,3
конд.изд.	25	пр	1,68	0,8	18,02	80
ИТОГО			18,49	7,59	72,01	515,1

3 день

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ
масло сливочное	10	14/2011	0,08	7,25	0,13	66
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	224/11	24,84	18,8	47,6	459
Какао с молоком	200	382/11	4,08	3,54	17,58	118,6
хлеб	30	пр	2,37	0,3	14,74	70,3
ИТОГО			31,37	29,89	80,05	713,9

4 день

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ
Огурчик соленый	50	пр	0,5	0,1	1	78
Рыба тушеная с овощами	100	229/2011	9,75	4,95	3,8	105
Пюре картофельное	150	128	3,09	9,16	19,22	172,86
Напиток из плодов шиповника	200	388	0,67	0,28	20,76	88,2
хлеб	30	пр	2,37	0,3	14,74	70,3
ИТОГО			16,38	14,79	59,52	514,36

5 день

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ
Омлет с колбасой	145	212/2011	14,74	28,42	2,54	324
Зеленый горошек	25	пр	1,2	0,1	1,9	13
Кисель плодово-ягодный	200	358	0,43	0,12	38,6	157,6
Фрукт	100	пр	0,4	0,4	12,5	47
хлеб	30	пр	2,37	0,3	14,74	70,3
ИТОГО			19,14	29,34	70,28	611,9

2 неделя

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ
масло сливочное	10	14/2011	0,08	7,25	0,13	66
Каша пшеничная молочная	200	173	8,64	11,06	46,9	312
чай с сахаром	200	686	0,07	0,02	15	60
Фрукт	100	пр	0,4	0,4	12,5	47
хлеб	30	пр	2,37	0,3	14,74	70,3
ИТОГО			11,56	19,03	89,27	555,3

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ
Огурец свежий	50	пр	0,6	0,1	1,5	8,8
Жаркое "Петушок " из курицы	200	212	19,2	9,8	23,6	250
Сок фруктовый	200	пр	1		33	84,8
хлеб	30	пр	2,37	0,3	14,74	70,3
ИТОГО			23,17	10,2	72,84	413,9

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ
Каша овсяная молочная с маслом	200/5	173	8,64	11,06	47,48	312
Какао с молоком	200	382/11	4,08	3,54	17,58	118,6
Булочка домашняя	50	769	3,7	6,5	40	194
хлеб	30	пр	2,37	0,3	14,74	70,3
ИТОГО			18,79	21,4	119,8	694,9

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ
масло сливочное	10	14/2011	0,08	7,25	0,13	66
Пудинг из моркови со см.соусом	150/25	164/11	5,36	10,07	24,87	211,5
сыр	15	15/2011	3,94	3,99		51,5
Кофейный напиток с молоком	200	182	3,17	2,68	15,95	100,6
хлеб	30	пр	2,37	0,3	14,74	70,3
ИТОГО			14,92	24,29	55,69	499,9

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	№ КАРТЫ	Б	Ж	У	ККАЛ
Кабачковая икра	50	пр	0,5	1,2	3,5	48,5
Биточки из говядины с соусом 330	50/30	268/11	8,27	9,19	8,24	147
Макаронные изд.отварные	150	332	3,82	4,1	23,5	147
Чай с лимоном	200/7	377	0,13	0,02	15,2	62
хлеб	30	пр	2,37	0,3	14,74	70,3
ИТОГО			15,09	14,81	65,18	474,8