УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
МБОУ «Тюхтетская СШ №2»
_____ А.Н.Тимотыш

Примерное 10-дневное меню и пищевой ценности приготовляемых блюд возрастная категория 6-10 лет

День: понедельник

№ по сб. рец. Киев 2001г.	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерценн		Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1-день (завтрак)													
581	Печень по-строгановски	80/75	20,89	18,6	5,36	262	0,18	0,1	0,71	1,01	70,51	193,2	13,92	4,12
964	Картофельное пюре	200	5,62	9,44	46,06	290	0,2	4,6	0,04	2,66	192,7	128,9	45,98	1,86
958	Кофейный напиток на ц/молоке	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	0,01	60,4	45	7	0,09
ф	Апельсины	100	0,09	0,02	8,1	40	0,04	60	0	0,21	34	23	13	0,3
ф	Хлеб ржаной/масло сливочное	50/15	3,8	1,5	24,9	131	0,04	0	0	0,01	9	46	10	1,4
	Итого		**31,77**	**31,16**	**106,7**	**940,7**	**0,48**	**65,35**	**0,76**	**3,9**	**206,2**	**436,1**	**89,9**	**7,77**
	1-день (обед)													
ф	Огурцы свежие	100	0,16	0,02	0,6	2,8	0,02	0,34	0	0	12	16	9,4	0,4
170	Борщ с капустой и мясом и сметаной	250/10/1	8,36	7,37	13,11	153	0,05	10,46	0,03	2,65	420,9	55,5	22,33	1,2
328	Тефтели из говядины	100	17,53	10,75	8,26	213,4	0,14	0	0	0	0,1	2,72	0,2	0,9
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	14,46	10,36	87,68	558	0,6	12	0,06	3,8	34,48	414,8	77,5	0,32
883	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	23,94	90	0	20	0	0	2,4	3,85	0	0,06
ф	Хлеб пшеничный\ ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4
	Итого		**45,45**	**30,18**	**158,5**	**1035**	**0,85**	**42,8**	**0,09**	**6,462**	**361,1**	**538,5**	**121**	**4,28**
	1-день(полдник)													
746	Сдоба выборгская	100	6,5	4,2	57,1	293	0,1	0,75	0,01	0,02	19	61	13	1,5
ф	Напиток "Снежок"	200	2,8	3,4	11	86	0,03	0,1	0,02	0,01	121	94	15	0,1
	Итого		**9,3**	**7,6**	**68,1**	**379**	**0,13**	**0,85**	**0,03**	**0,03**	**140**	**155**	**28**	**1,6**
	ИТОГО		**86,45**	**68,94**	**333,3**	**2355**	**1,46**	**109**	**0,88**	**10,39**	**807,3**	**1130**	**238,9**	**13,65**

День: вторник

№ по сб. рец. Киев 2001г.	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2-день (завтрак)													
ф	Бутерброд с сыром, с маслом	50/20/1	10,52	19	25,4	209,2	0,14	0,13	0,61	0,2	6,3	42,3	5,3	0,27
табл.8	Каша молочная пшенная	200/10	5,26	4,8	28,35	187,5	0,11	0,6	0,003	0,005	164,6	98,75	26,61	0,71
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	14	56	-	0,1	-	-	8,05	9,78	5,24	0,9
ф	Груша св.	100	0,4	0	9,5	42	0,02	5	0	0	13	16	0	2,3
	Итого		**16,38**	**23,8**	**78,25**	**595,7**	**0,27**	**5,83**	**0,61**	**0,25**	**191,9**	**166,8**	**37,15**	**4,18**
	2-день (обед)													
187	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/20/1	7,07	8,52	13,6	145	0,09	40,89	0,03	5,65	148,4	86,77	27,12	1,06
ф	Помидоры свежие	100	1,2	0,24	5,2	30,2	0,02	0,34	0	0	12	18	9,4	0,4
688	Макароны отварные	200	7,3	6,84	46,5	558	0,16	0	0,04	1,46	0	80,08	32,78	1,32
667	Котлета из мяса курицы	80/5	40	29,63	26,27	534,4	1,2	0	0,16	0,016	248,9	368,3	52,86	3,87
868	Компот из свежих фруктов	200	0,32	0	7,82	17	0	1,5	0,02	0,01	8,2	8	3,6	0,2
ф	Хлеб пшеничный ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4
	Итого		**59,79**	**46,46**	**129,8**	**1430**	**1,54**	**42,73**	**0,25**	**7,148**	**427,5**	**614,2**	**137,4**	**8,25**
	2-день(полдник)													
748	Ватрушка с повидлом	75	4,4	2,3	45,2	319,1	0	1,5	0	0	17,5	6	2	0,3
ф	Сок яблочный	200	1	0	18,2	76	0,04	12	0	0,08	10	30	24	0,4
	Итого		**5,4**	**2,3**	**63,4**	**395,1**	**0,04**	**2,7**	**0**	**0,08**	**27,5**	**36**	**26**	**0,7**
	ИТОГО		**81,57**	**72,56**	**271,4**	**2420**	**1,85**	**51,26**	**0,86**	**7,478**	**646,9**	**817**	**200,5**	**13,13**