



УТВЕРЖДЕНО:
Директор МОУ СОШ села Новая Толковка
С.В.Колядова

**Примерное циклическое двухнедельное меню
школьных льготных обедов для учащихся 1 - 4 классов
МОУ СОШ села Новая Толковка**

День первый

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
			7-11 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Са	Р	MG	Fe
ОБЕД															
1	Салат из красной свеклы с растит. маслом	70	1.43	6.09	8.36	65.73		26,7	0	1,88	45,7 2	31,46	17,33	0,61	0,61
2	Гречка со сливоч. маслом	150	4.41	6.96	46.32	183.83		0.38	-	-	156. 75	118.9	8.15	0.65	0.65
3	Мясо тушеное	100	17	6.8	5.1	145		2.6	0.03	0.28	39.6	152.29	19.33	1.56	1.56
4	Компот из сухофруктов	200	1.4	0	24.76	94.20		-	-	-	9.0	-	2.0	2.4	2.4
5	Хлеб ржаной	60	8.8	1.7	29.4	155		-	-	-	0.7	5.4	26.1	25.7	1.2
6	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.39	13.56	68.4		-	-	-	-	0.6	26	5.2	0.4
7	Фрукт	100	0.6	0.4	27.6	74		0.04	0.06	6	0.4	12	22	10	0,2

День второй

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe	
ОБЕД															
1.	Винегрет	70	0.98	1.82	6.02	44.1		0,05	19,5 8	0	13,1 8	0	0,41	16,88	0,77
2.	Макароны отварные со слив. маслом	150	7.4	6.0	35.3	168.6		0	0.02	0.05	0.78	39.55	12.43	0.34	0.34
3.	Тефтели	100	6.33	14.7	10.55	171.5		0.09	0.38	70.00	-	46.25	28.63	214.63	1.09
4	Кисель из конц. на плодов. или ягод.экстрактах	200	0.1	0	32	128.3		18	0	4.29	0.60	18.0	4.29	0	0.60
5.	Хлеб ржаной	60	8.8	1.7	29.4	155		-	-	-	0.7	5.4	26.1	25.7	1.2
6.	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.39	13.56	68.4		-	-	-	-	0.6	26	5.2	0.4
7.	Вафли	50	1.93	2.28	12.22	73.85		-	-	-	-	44	9,2	125	25

День третий.

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	MG	Fe	
ОБЕД															
1.	Салат из белокочанной капусты с морк. и раст. масл.	70	1.62	10.0 8	9.55	136.44		26.7	0	1.88	45.7 2	31.47	17.33	0.61	0.61
2.	Картофельное пюре со слив.маслом	200	8.6	8.67	38.64	243.75		-	0.02	0.05	12.3 8	132.35	88.86	2.96	2.96
3.	Биточки рыбные	100	17	8.66	5.1	228.75		1	0.02	0.19	24.3 8	193.3	29.91	2.79	2.79
4.	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	15	60		0.28	0.01	0.02	17.8	14.97	11.17	0.39	0.39
5.	Хлеб ржаной	60	8.8	1.7	29.4	155		-	-	-	0.7	5.4	26.1	25.7	1.2
6.	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.39	13.56	68.4		-	-	-	-	0.6	26	5.2	0.4
7.	Фрукт	100	0.8	0	25.2	104		0	4	0	0.3	6.4	4.4	3.2	0.9

День четвертый.

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ОБЕД															
1.	Салат из красн.свеклы с раст.маслом	70	1.43	6.09	8.36	65.73		0.02	8.7	0	4.4	34.03	37.61	19.14	1.23
2.	Плов с мясом птицы	200	15.35	15.5	37.14	366.15		0	0.02	0.05	0.78	39.55	12.43	0.34	0.34
3.	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	15	60		15	0.25	1.75	29.5	-	1	0	0
4.	Хлеб ржаной	60	8.8	1.7	29.4	155		-	-	-	0.7	5.4	26.1	25.7	1.2
5.	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.39	13.56	68.4		-	-	-	-	0.6	26	5.2	0.4
6.	Пряники	50	1.93	2.28	12.22	73.85		-	-	-	-	44	9.2	125	25

День пятый.

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ОБЕД															
1.	Винегрет	70	0.98	1.82	6.02	44.1		0,03	4.18	-	-	32.36	0	0	1.45
2.	Рожки отварные со слив. маслом	150	5.46	5.5	30.46	203.59		0.1	13.7 1	0.02	0.5	9.35	51.96	19.14	-
3.	Котлета мясная с соусом	100	14.05	14.6	21.09	270.95		2.6	0.03	0.28	39.6	152.29	0	0	156
4.	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	15	60		-	-	-	9.0	-	2.0	2.4	2.4
5.	Хлеб ржаной	60	8.8	1.7	29.4	155		-	-	-	0.7	5.4	26.1	25.7	1.2
6.	Хлеб пшеничный	30	2.78	0.39	13.56	68.4		-	-	-	-	0.6	26	5.2	0.4
7	Фрукт	100	0.8	0.1	22.8	94		0	2	0	0.1	7.6	6.4	4.8	0.8

День шестой.

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
			7-11 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД															
1.	Салат из белокочанной капусты с морк. и раст. масл.	70	0.86	0.07	8.04	61.6		26.7	0	1.88	45.7 2	31.46	17.33	0.61	0.61
2.	Рис отварной со слив. маслом	150	3.77	6.11	7.45	235.65		0.38	-	-	156. 75	118.9	8.15	0.65	0.65
3.	Гуляш из отварной курицы	80	14	16.14	13.45	189.11		1	0.02	0.19	24.3 8	193.3	29.91	2.79	2.79
4.	Какао	200	4	3.54	32.5	118.6		-	-	-	9,0	-	2,0	2,4	2,4
5.	Хлеб ржаной	60	8.8	1.7	29.4	155		-	-	-	0.7	5.4	26.1	25.7	1.2
6.	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.39	13.56	68.4		-	-	-	-	0.6	26	5.2	0.4
7	Печенье	50г	2.45	6.3	23.45	161		-	-	-	-	44	9.2	125	25

День седьмой.

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
			7-11 лет	Б	Ж		У	В	С	А	Е	Са	Р	MG	Fe
ОБЕД															
1.	Винегрет	70	0.98	1.82	6.02	44.1		0.05	19.5 8	-	3.18	-	0.41	16.88	0.77
2.	Картофельное пюре со слив.маслом	200	8.6	8.67	38.64	243.75		-	0.02	0.05	12.3 8	132.35	88.86	2.96	2.96
3.	Рыба тушеная с овощами	100	9.75	6.95	6.94	136.55		1	0.02	0.19	24.3 8	193.3	29.91	2.79	2.79
4.	Компот из смеси сухофруктов	200	1.4	0	24.76	94.2		0.28	0.01	0.02	17.8	14.97	11.17	0.39	0.39
5.	Хлеб ржаной	60	8.8	1.7	29.4	155		-	-	-	0.7	5.4	26.1	25.7	1.2
6.	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.39	13.56	68.4		-	-	-	-	0.6	26	5.2	0.4
7.	Фрукт	100	3,0	0	47,2	200		0	4	0	0	3,2	11,2	16,8	0,31

День восьмой.

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ОБЕД															
1.	Салат из красн.свеклы с раст.маслом	70	1.43	6.09	8.36	65.73		0.02	8.7	0	4.4	34.03	37.61	19.14	1.23
2.	Гречка со сливоч. маслом	150	4.41	6.96	46.32	183.83		20.4 6	0.06	3.42	134. 47	28.59	11.88	0.54	0.68
3.	Котлета мясная с соусом	100	14.1	14.6	21.09	270.95		2.6	0.03	0.28	39.6	152.29	0	0	156
4.	Какао	200	4	3.54	32.5	118.6		15	0.25	1.75	29.5	-	1	0	0
5.	Хлеб ржаной	60	8.8	1.7	29.4	155		-	-	-	0.7	5.4	26.1	25.7	1.2
6.	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.39	13.56	68.4		-	-	-	-	0.6	26	5.2	0.4
7.	Вафли	50	2.9	3.03	33.3	168.6		0.1	-	86	-	-	-	17	27

День девятый.

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe	
ОБЕД															
1.	Салат из белокочанной капусты с морк.и раст. маслом	70	0.86	0.07	8.04	61.6		26.7	0	1.88	45.7 2	31.46	17.33	0.61	0.61
2.	Плов с мясом птицы	200	15.4	15.5	37.14	366.15		0.38	-	-	156. 75	118.9	8.15	0.65	0.65
3.	Кисель из конц. на плодов. или ягод.экстрактах	200	0.1	0	32	128.3		18	0	4.29	0.60	18	4.29	0	0.60
4.	Хлеб ржаной	60	8.8	1.7	29.4	155		-	-	-	0.7	5.4	26.1	25.7	1.2
5.	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.39	13.56	68.4		-	-	-	-	0.6	26	5.2	0.4
6.	Фрукт	100	0.08	0	25.2	104	104	0	4	0	0.3	6.4	4.4	3.2	0.9

День десятый.

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	MG	Fe	
ОБЕД															
1.	Винегрет	70	0.98	1.82	6.02	44.1		0.03	4.18	-	-	32.36	0	0	1.45
2.	Рожки отварные со слив. маслом	150	5.46	5.5	30.46	203.59		0	3,65	0.05	0.78	39.55	12.43	0.34	0.34
3.	Гуляш из отварной курицы	80	14	16.14	13.45	189.11		0.09	0.38	70.00	-	46.25	28.63	214.6	1.09
4.	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	15	60		-	-	-	9.0	-	2.0	2.4	2.4
5.	Хлеб ржаной	60	8.8	1.7	29.4	155		-	-	-	0.7	5.4	26.1	25.7	1.2
6.	Хлеб пшеничный	30	2.58	0.39	13.56	68.4		-	-	-	-	0.6	26	5.2	0.4
7.	Печенье	50	7.6	18	68	466		-	-	-	-	44	9.2	125	25