



12-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ПЕРИОД ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 7 до 11 лет в МКОУ "Новокаракуртинская СОШ им. М.Р. Расулова" на 2020
год

День \ № п-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий-ность	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день	Понедельник													
	Обед													
405 СБР 2013	Перловая каша	85	9,6	9,56	2,9	136	0,014	1,63	0,02	0,35	24	63,8	1,3	0,7
291 СБР 2013	Шарлотка яблочный	150	5,6	0,7	29	145	0,057	0,02	0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,78
501 СБР 2013	Чай с лимоном	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	290	1,4	0,1
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	ИТОГО		21,44	13,28	67,48	454	0,155	2,95	0,04	1,59	163,7	415,5	16,4	2,02
	Обед													
2 день	Вторник													
	Обед													
2 СБР 2013	Вареники с картошкой	60	0,68	6,06	6,93	86	0,02	7,02	0	2,48	15,9	114,3	8,88	0,5
436 СБР 2004	Творожные кексы	200	10,47	6,27	24,84	288	0,18	9,7	0	0,08	40,8	52,5	87	1,29
507 СБР 2013	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	14	16	1,1
108 СБР 2013	Апельсин	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	ИТОГО		16,21	13,01	84,39	611	0,286	21,02	0	3,42	90,7	219,8	120,28	3,55

День / № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорий-ность	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
3 день	Среда													
	Завтрак													
462(2в)СБР2004	Чуду мясная	80	8,38	11,3	7,78	172,3	0,29	3,78	0	0,76	18,2	35,2	19,3	0,58
429 СБР 2013	Салат из курицы с овощами	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,05	0,15	39	28,5	55,5	1,05
493 СБР 2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	125	60	0	0	0	0	11	9	1	0,3
														0,23
108 СБР 2013	Банан	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО		15,43	18,3	173,73	487,8	0,485	8,88	0,05	1,46	78,2	105,2	82,8	2,71
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорий-ность	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
4 день	Четверг													
	Обед													
223 СБР 2011	Курица с макаронами	150	22,24	23,54	31,8	433,6	0,072	0,72	0,018	0,6	319	139,7	15	0,91
	Йогурт	100	1,2	2,5	16	85	0,04	0,6	0	0	122	104	15	0,75
495 СБР 2013	Чай	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	193	15	0,4
108 СБР 2013	Манник	15	1,14	0,12	7,38	35	0,016	0	0	0,16	3	9,75	2,1	0,16
	ИТОГО		26,08	27,46	71,08	634,6	0,168	2,62	0,028	0,76	571	446,45	47,1	2,22
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорий-ность	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
5 день	Пятница													
	Обед													
381 СБР 2013	Голубцы с мясом	80	14,24	14	11,44	228,8	0,072	0	0,03	0,4	31,2	148	20,8	1,24
323 СБР 2011	Булочка со сгущенкой	150	1,95	3,84	3,76	61	0,02	9	0,024	1,16	5,6	80	28,1	0,9
494 СБР 2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	9	4	0,4

108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	ИТОГО		19,33	18,16	50,08	444,8	0,136	11,8	0,054	2	59	263	58,5	2,98
День \ № п-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
6 день	Суббота													
	Обед													
50 СБР 2013	Пшениная каша	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,42	0	1,38	87,8	72,8	11,4	0,78
492 СБР 2004	Яблочный пирог	180	12,15	11,85	27,1	247,5	0,1	3,61	0,029	0,24	24,4	99	19,2	1,81
496 СБР 2013	Яблочный сок	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	224	110	27	0,8
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО		20,45	18,85	81,74	562,4	0,207	8,33	0,049	2,17	346,2	314,3	64,6	3,94
День \ № п-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
7 день	Понедельник													
	Обед													
76 СБР 2013	Сырники творожные	60	0,78	6,48	4,08	78	0,024	5,04	0	1,76	87,8	104	10,8	0,48
138 СБР 2004	Куриный суп	200	2	2,4	14,64	90,4	0,07	9,48	0	0,97	13,8	87,5	4,4	0,63
507 СБР 2013	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	34	16	1,1
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ИТОГО		5,56	9,32	56,58	334,9	0,147	18,82	0	3,26	129,6	245	35,4	2,54
День \ № п-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
8 день	Вторник													
	Обед													
437 СБР 2004	Сосиски отварные с картофельным пюре	80	11,12	5,2	3,2	105,6	0,04	1,93	0	0,05	49,2	116,5	12,2	0,87

415 СБР 2013	Салат витаминный	150	3,54	6	32,4	198	0,027	0	0,04	0,27	4,8	138,6	21,8	0,51
508 СБР 2013	Чай с лимоном	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	0,04	10	0,12	0,4	8	0,6	4,2	2,8
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в\с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО		20,46	11,7	109	620,1	0,172	12,43	0,16	1,27	100	307,2	52,2	6,23

День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорий-ность	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
9 день	Среда													
	Обед													
381 СБР 2013	Котлеты	80	14,24	14	11,44	228,8	0,072	0	0,03	0,4	31,2	148	20,8	0,24
237 СБР 2013	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37	252	0,2	0	0,04	0,6	14,3	202	13,6	1,5
501 СБР 2013	Питьевой йогурт	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	190	14	0,1
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в\с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ИТОГО		28,27	24,74	79,1	630,3	0,345	1,3	0,09	1,33	177,5	559,5	52,6	2,17

День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорий-ность	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10 день	Четверг													
	Обед													
462(2в)СБР 2004	Курзе с творогом	90	8,38	11,3	7,78	172,3	0,29	3,78	0	0,76	18,2	135,2	19,3	0,58
418 СБР 2013	Булка с начинкой	150	14,61	1,44	29	174,6	0,3	0	0	0	92	235	58,6	1,95
507 СБР 2013	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	14	16	1,1
108 СБР 2013	Яблоко	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО		27,29	13,34	84,48	560,4	0,665	8,08	0	1,51	142,2	416,7	100,9	4,18

День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорий-ность	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

						ность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
11 день	Пятница													
	Обед													
142 СБР 2013	Чечевичный суп	200	1,4	3,98	6,22	66	0,046	14,8	0	0,9	134	38	17,8	1,64
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	9	8	0,2	3,4	1,5	3,3	1,7
	Оладки	60	0,68	6,06	6,93	86	0,02	7,02	0	2,48	15,9	114,3	8,88	0,5
614 СБР 2013	Чай с лимоном	200	0	0	23	92,5	0,038	25	0,15	0,88	0	0	0	0
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в\с	60	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	ИТОГО		7,54	10,72	73,77	428,5	0,21	55,82	8,15	5,12	165,3	192,8	38,38	4,5
							Витамины				Минеральные вещества			
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий-ность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
12 день	Суббота													
	Обед													
291 СБР 2013	Макаронные изделия отварные с котлетами	150	5,6	0,7	29	145	0,057	0,02	0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,78
	Мандарин	100	0,38	0,12	15,46		0,012	4,2	6,9	0,12	9	11	7	0,17
395 СБР 2013	Блины со сгущенкой	80	8,32	16,72	0	184	0,112	0	0	0,32	24,8	107	1,6	1,28
496 СБР 2013	Чай с лимоном	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,2	0	124	110	2,7	0,8
108 СБР 2013	Чурег	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	ИТОГО		21,7	21,24	94,06	590,5	0,276	5,52	7,1	1,79	173,5	296,2	26,4	3,58