



Примерное двухнедельное (десятидневное)  
 меню рационов питания учащихся МАОУ Иволгинской средней общеобразовательной школы  
 с 7 - до 11 лет  
 Завтрак (1-4 классы)

№ рецепта из прог	Наименование	Основной компонент или замена продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углевод ы	Калори йность, Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
								9 А(мкг)	10 В1	11 В2	12 РР	13 С	14 Са	15 Mg	16 P	17 Fe
<b>1 -й день</b>																
300,01	гарнир из гречневой крупы	крупя гречка,м/р,соль йодир	150	6,0	12,0	29,0	147,0				1		9	94	140	3
243,00	соус томатный	том.паста,м/р,мука,сахар,соль йодир	30	1,0	2,0	4,0	36,0									
325,03	Сосиска в/с	сосиски	90	11,0	24,0	2,0	107,0					2	5	6	11	
299,02	хлеб пшен	хлеб пшен йодир	30	2		15	71		0,19	0,15	4,6	0	35	20	159	1,8
36,00	Какао с молоком	какао порошок,сахар,молоко 3,2%	200	3,0	3,0	28,0	109,0	20	0,16	0,05	1,54	0,2	23	33	84	1,9
			500	23,0	41,0	78,0	470,0	20			1	1,6	140	15	90	
<b>2-й день</b>																
95,05	каша рисовая	молоко 3,2%,сахар,рис,масло слив,соль йодир	150	5	11	44	192				1	1	98	29	122	1
279	яйцо вареное	яйцо куриное	40	5,0			63,0						22	5	77	1
299,02	хлеб пшен	хлеб пшен йодир	30	2		15	71		0,16	0,05	1,54	0,2	23	33	84	1,9
5,00	сыр порц	сыр	30	7,0	9,0		61,0						300	15	162	
304,00	Выпечка	выпечка,конд изд	50	1,8	4,5	17,4	54,0									
199,00	чай с молоком	чай,молоко 3,2%	200	2,0	2,0	2,0	29,0						70	16	61	2
			500	17,8	26,5	78,4	470,0	0	0,16	0,05	2,54	1,2	513	98	506	5,9
<b>3-й день</b>																
229,10	Макаронные изделия отварные	мак.изд.,м/раст,соль йод.	150	6,0	11,0	26,0	181,0				1		17	9	48	1
173,09	Биточки мясные	мясо говядина,соль йодир,лук,масло	90	16,0	13,0	14,0	153,0				3	2	9	17	43	2
299,02	хлеб пшен	хлеб пшен йодир	30	2		15	71		0,16	0,05	1,54	0,2	23	33	84	1,9
243,00	соус томатный	том.паста,м/р,мука,сахар,соль йодир	30	1,0	2,0	4,0	36,0						2	5	6	11
199,00	кисель	конц киселя,сахар	200			24	29						1			
			500	25,0	26,0	83,0	470,0	0	0,16	0,05	5,54	4,2	55	65	186	4,9
<b>4-й день</b>																
96,04	Каша пшенная	молоко 3,2%,сахар,масло слив72,5%,сольйод,пшено	150	9,0	12,0	44,0	192,0				1	1			213	2
276,05	творог со сметаной	творог,сметана,сахар	80/25/15	15,0	11,0	13,0	178,0	75	0,04	0,027	0,4	3	186	25	235	0,4
299,00	хлеб пшен	хлеб пшен йодир	30	2		15	71		0,16	0,05	1,54	0,2	23	33	84	1,9
199,00	чай с молоком	чай,молоко 3,2%	200	2,0	2,0	2,0	29,0						70	16	61	2
			500	28,0	25,0	74,0	470,0	75	0,2	0,077	2,94	4,2	279	74	593	6,3
<b>5-й день</b>																
226,02	картофельное пюре	картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йодир	150	2	5	10	103				1	3	31	19	54	1
152,17	Тефтели рыбные	Горбуша,соль йод,хлеб пш,молоко3,2%,мука в/с,масло раст,рис,лук репч	90	22,0	17,0	30,0	163,0				3	2	53	22	148	1

9,00	соус томатный	том.паста,м/р,мука,сахар,соль йодир	30	1,0	2,0	4,0	36,0					2	5	6	11		
299,00	хлеб пшен	хлеб пшен йодир	30	2		15	71		0,16	0,05	1,54	0,2	23	33	84	1,9	
210,01	компот	сухофрукты,сахар песок	200			24	97					0,4	45	6	15	1	
			500	27,0	24,0	83,0	470,0	0	0,16	0,05	5,54	7,6	157	86	312	4,9	
	<b>6-й день</b>																
94,01	каша овсянная вязкая	молоко3,2%,сахар,соль йод.,масло слив 72,5%,крупа овсянная	150	9,0	11,0	28,0	191,0					1	23	42	126	2	
5,00	сыр порц	сыр	30	7,0	9,0		61,0						300	15	162		
279	яйцо вареное	яйцо куриное	40	5,0			63,0						22	5	77	1	
198,00	чай с лимоном	чай,лимон св,сахар	200	0,0	0,0	15,0	39,0					3	8	5	10	1	
299,00	хлеб пшен	хлеб пшен йодир	30	2		15	71		0,16	0,05	1,54	0,2	23	33	84	1,9	
38,00	фрукт	яблоки свежие	100			10,0	45,0						17	16	9	11	2
			550	18,0	20,0	68,0	470,0	0	0,16	0,05	1,54	4,2	376	100	459	5,9	
	<b>7-й день</b>																
226,02	картофельное пюре	картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йодир	150	2	5	10	103					1	3	31	19	54	1
168,04	Гуляш из свинины н/ж	лук,масло раст,свинина н/ж филе,мука в/с,томат-паста,соль йод.	100	17,0	41,0	3,0	179,0					3	1	18	30	3	2
299,02	хлеб пшен	хлеб пшен йодир	30	2		15	71		0,16	0,05	1,54	0,2	23	33	84	1,9	
36,00	Какао с молоком	какао порошок,сахар,молоко 3,2%	200	3,0	3,0	28,0	109,0	20				1	1,6	140	15	90	
335,03	Огурцы порц.конс	огурцы консервированные	60	0,0	0,0	1,0	8,0	0		0		0	3	14	8	14	0
			540	24,0	49,0	57,0	470,0	20	0,16	0,05	6,54	8,8	226	105	245	4,9	
	<b>8-й день</b>																
110,01	Пельмени отварные с бульоном	пельмени п/ф,соль йод	200	12,0	17,0	18,0	277,0					3		30	23	2	2
346,01	кукуруза консервированная	кукуруза консервированная	60	5,0	2,0	30,0	41,0					1		17	52	151	2
299,05	хлеб пшен	хлеб пшен йодир	40	3		19	95						8	6	26	0	
197,00	чай с сахаром	чай,сахар	200	0	0	15	57						5	4	8	1	
			500	20,0	19,0	82,0	470,0	0	0	0	4	0	60	85	187	5	
	<b>9-й день</b>																
95,05	каша рисовая	молоко 3,2%,сахар,рис,масло слив,соль йодир	150	5	11	44	192					1	1	98	29	122	1
276,05	творог со сметаной	творог,сметана,сахар	80/25/15	15,0	11,0	13,0	178,0	75	0,04	0,027	0,4	3	186	25	235	0,4	
199,00	чай с молоком	чай,молоко 3,2%	200	2,0	2,0	2,0	29,0						70	16	61	2	
299,00	хлеб пшен	хлеб пшен йодир	30	2		15	71		0,16	0,05	1,54	0,2	23	33	84	1,9	
			500	24,0	24,0	74,0	470,0	75	0,2	0,077	2,94	4,2	377	103	502	5,3	
	<b>10-й день</b>																
164,00	Жаркое по- домашнему	мясо говядина,соль йодир,лук,масло раст,мука в/с,масло слив72,5%,томат- паста	175	17,0	17,0	58,0	325,0					4	22	21	26	58	1
38,00	фрукт	фрукты свежие	100			10,0	45,0						17	16	9	11	2
299,00	хлеб пшен	хлеб пшен йодир	30	2		15	71		0,16	0,05	1,54	0,2	23	33	84	1,9	
199,00	чай с молоком	чай,молоко 3,2%	200	2,0	2,0	2,0	29,0						70	16	61	2	
			505	21,0	19,0	85,0	470,0		0,16	0,05	5,54	39,2	130	84	214	6,9	