

Согласовано:

Директор МАОУ НГО «СОШ №1»

Кудашева Л.Ю.



Утверждаю:

Директор ООО «Галактика»

Гаджиева И.Л.



**Примерное двухнедельное меню
для детей возраста с 7-11 лет
при МАОУ НГО «СОШ №1»**

Г. Новая Ляля

Примерное двухнедельное меню МДОУ НГО «СОШ № 1» для детей возраста 7-11 лет

Первая неделя

Номер рецепт	Наименование блюда	Выход	Кал. л.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник														
302	Каша рисовая	200 /10	218	3	8	31,6	0,0 4	0	0	2	20	102	72	0,1 6
732	Салат из свежих помидор и огурцов	60	51	3,6	7,4	28,1	0,7 5	0	30,5	0,5 5	23, 5	60, 5	17	1,1 5
Пром	Напиток Витамин ный	200	86	0,5	0,8	17	0	40	0	0,1 4	20	15	12	1,0 6
	Хлеб пшенич ный вит	30	69, 8	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
	Яблоко свежее	200	94	0,8	0,8	19,6	0,0 6	20	0,1	0,0 004	32	22	18	5
	Бутербро д с сыром	20/ 30	73	4,6	5,9	12,9	0,1	0,1 4	57	0,1	176	100	7	0,2
	ИТОГО:		729	17, 91	30, 96	99,4	1,1 26	65, 55	39,6	1,4 5	146 ,5	312 ,3	100 ,2	20, 3
Вторник														
	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,0 7	0	260	0,6	55	192	12	2,5
462	Тефтели с соусом	90/ 50	333	13, 8	16, 4	13,1	0,3 5	0,0 72	41,6	0,5 6	17, 6	85, 6	15, 2	0,6 4
332/51 6	Макарон ы отварные	150	147	3,5	4,1	23,5	0,2 25	0	0,02 7	2,2 5	34, 5	160 ,5	27	3,1 5
884/88 5	Чай с молоком	200	87	1,6	1,6	17,3	0,0 2	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Хлеб пшенич ный вит/рж	30/ 30	64, 8	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
	ИТОГО:		695 ,4	26, 2	25, 4	67,1	0,6 98	0,6 72	301, 627	3,8 4	120 ,1	464 ,6	62, 4	8,0 2
Среда														
43	Салат «Здоровь е»	60	68	1,7	3	3,6	0,0 4	15, 9	92	0,4	46	55	15	0,8
413	Кура отварная	100 /5	145	7,7 7	16, 7	1,1	0,1 33	0	0	0,2 8	24, 5	111 ,3	14	1,2 6
297	Греча отварная	150	140	3,0 4	4,9 6	20,7	0,1 5	5,5 5	9	0,1 5	40, 5	84	30	10, 5
Стр.55 7	Турбинка песочная	100	225 ,46	7,6 2	8,3	55,07	0,0 9	0	182	0,9	30	62	11	1,4
884/88 5	Чай с сахаром	200	190	4,9	5	32,5	0,0 2	0,4	0	0	34	50	0	0
	Апельси	200	86	1,8	0,4	16,2	0,0	12	16	0,4	68	46	26	0,6

	н свежий						8	0						
	Хлеб пшенич ный вит/рж	30/ 30	139 ,6	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
	ИТОГО:		772 ,26	21, 22	25	151,8 7	0,3 03	28, 3	290	4,0 3	204	334 ,5	128 ,2	3,2 9
Четверг														
50	Огурец порцион но	60	33	4,9 6	19, 01	6,31	0,0 3	6,6	47	4,6	187	154	28	1,5
371	Рыба припуше нная	90/ 5	178	13, 95	0,9	0	0,0 8	0	16	0,2 4	37, 6	144	34, 4	0,7 2
534	Капуста тушеная	150	118	2,1	7,5	10,5	0,4 5	25, 5	78	1,5	87	60	30	1,2
Пром	Киселек	200	86	0,5	0,8	17	0	40	0	0,1 4	20	15	12	1,0 6
	Хлеб пшенич ный витаминн ый/рж	30/ 30	139 ,6	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
	ИТОГО:		651 ,6	23, 71	28, 51	46,71	0,5 93	72, 1	141	6,8 1	337 ,6	392 ,5	108 ,6	4,8 1
Пятница														
451	Котлета мясная	90/ 5	234	12, 54	7,3 1	8,93	,05 3	0,1 5	15	0,4 5	33	112 ,5	21, 75	0,9
520	Пюре картофел ьное	150	140	3,0 4	4,9 6	20,7	0,1 5	5,5 5	9	0,1 5	40, 5	84	30	10, 5
884/88 5	Чай с лимоном	200	87	1,6	1,6	17,3	0,0 2	,6	0	0	66	50	12	0,8
	Салат из свежих помидор	80	50, 8	0,8 4	0	5,34	0,0 42	15, 96	9,38	,04 8	6	14, 4	6,6	0,1 8
	Хлеб пшенич ный витаминн ый/рж	30/ 30	139 ,6	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	Яблоко свежее	200	94	0,8	0,8	19,6	0,0 6	20	0,1	0,0 004	32	22	18	5
	ИТОГО:		651 ,4	24, 72	18, 07	112,9 7	0,4 18	42, 26	57,4 8	1,8 78	232 ,25	386 ,4	104 ,55	19, 31
Суббота														
448	Бифштек с рубленн ый	90/ 5	252	18, 21	9,6 3	5,13	0,0 18	0	5,6	0,7 2	11, 2	120	19, 2	,96
297	Рис отварной	150	171	12, 6	3	23,5	23, 7	0,1 2	0	0	1,5	18	108	2,4
20	Салат из свежих помидор и	80	68	0,5	9	2,06	1,6 2	9,7 8	10,8 8	1,6	31, 2	22, 8	9,6	0,5 6

	огурцов													
693	Какао с молоком	200	204 ,8	5,8	5,8	34,4	0,0 6	1,6	0,04	0,4	172	178	24, 8	1
	Хлеб пшеничн ый вит/рж	30/ 30	64, 8	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	ИТОГО:		711	39, 31	64, 04	77,99	25, 43	11, 5	16,4 4	3,0 5	221 ,9	358 ,3	165 ,8	6,2 5
Вторая неделя														
Понедельник														
	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,0 7	0	260	0,6	55	192	12	2,5
BRON №20	Каша «Дружба »	200 /10	191	5,4	3,9	33,42	0,0 4	0	0	2	20	102	36	0,8
736/73 7	Салат «Здоровь е»	60	41	11, 8	9,2	33,72	0,6 2	0	0,6	0,1 7	66, 2	222	39, 2	4,1 5
Пром	Напиток витамины ый	200	86	,5	0,8	17	0	40	0	0,1 4	20	15	12	1,0 6
	Апельси н	200	86	1,8	0,4	16,2	0,0 8	12 0	16	0,4	68	46	26	0,6
	Хлеб пшеничн ый вит/рж	30/ 30	139 ,6	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	ИТОГО:		607	26, 3	19, 2	132,7 4	,08 43	16 0	276, 6	3,6 4	235 ,2	596 ,5	129 ,4	10, 44
Вторник														
BRON №20	Салат из разных овощ	60	104	1,4 9	15, 18	7,87	0,0 3	15	292	0,7	77	34	40	0,6
366	Запеканк а творожна я	150 /20	208	10, 3	11, 7	25,6	0,6 3	0,3 8	28,7 5	1,1 3	141 ,25	229	28, 75	0,6
884/88 5	Чай с молоком	200	120	1,6	1,6	17,3	0,0 2	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Хлеб пшеничн ый вита/рж	30/ 30	139 ,6	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	ИТОГО:		572	15, 59	28, 78	63,67	0,7 13	15, 98	320	1,1 6	290 ,25	332 ,5	84, 95	3,3 3
Среда														
500	Биточек из куры	90/ 5	157	14, 5	13, 4	7,1	0,0 64	0,6 4	32	1,4 4	46, 4	86, 4	24	1,4 4
520	Пюре картофел ьное	150	140	3,0 4	4,9 6	20,7	0,1 5	5,5 5	9	,15	40, 5	84	30	1,0 5
743	Салат из свежих огурцов	60	26	8,2 5	4,2 1	26,93	0,6 75	0	9	1,3 5	13, 5	69, 75	13, 5	,75
693	Кофейны	200	190	4,9	5	32,5	,02	0,4	0	0	34	50	0	0

	й напиток с молоком													
	Хлеб пшеничн ый витаминн ый/рж	30/ 30	139 ,6	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	ИТОГО:		651	32, 89	27, 87	100,1 3	0,9 42	6,5 9	50	3,2 7	140 ,4	309 ,65	71, 7	3,2 4
Четверг														
451	Биточек мясной	90/ 5	168	9,6 3	8,8 6	6,74	0,0 56	0,4	0,04 8	0,2 4	20, 72	99, 12	18, 08	0,5 6
332/51 6	Макарон ы отварные	150	147	3,5	4,1	23,5	0,2 55	0	0,02 7	2,2 5	34, 5	160 ,5	27	3,1 5
Пром	Кисель	200	58	0,5	0,8	17	0	40	0	0,1 4	20	15	12	1,0 6
	Хлеб пшеничн ый витаминн ый/рж	30/ 30	139 ,6	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	ИТОГО:		425 ,9	15, 83	14, 06	60,14	0,3 44	40, 4	0,07 5	3,0 35	81, 22	294 ,12	61, 28	6,1
Пятница														
	Огурец порцион но	60	15	0,4 8	0,0 6	1,56	0,0 18	6	0,03 6	0,0 6	13, 8	25, 2	8,4	0,3 6
340	Омлет натураль ный	150 /5	212	7,8 65	13, 12	1,49	0,0 66	1,1	0,22	1,3 2	102 ,74	168 ,74	14, 63	1,6 5
884/88 5	Чай с сахаром и лимоном	200	28	0,1	0	6,8	0	1,1	0	0	8	4	3	0,4
	Хлеб пшеничн ый вит	30	69, 8	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	Бутербро д с сыром	20/ 30	73	4,6 4	5,9	0	0,0 1	0,1 4	57,5	0,1	176	100	7	0,2
	ИТОГО:		468	15, 29	19, 38	22,75	0,1 27	8,3 4	57,7 6	1,8 1	306 ,54	317 ,44	37, 23	3,9 4
Суббота														
366	Запеканк а со сгуш мол	150 /20	208	10, 3	11, 7	25,6	0,6 3	0,3 8	28,7 5	1,1 3	141 ,25	229	28, 75	0,6
693	Какао с молоком	200	204 ,8	5,8	5,8	34,4	0,0 6	1,6	0,04	0,4	172	178	24, 8	1
	Хлеб пшеничн ый вит	30	69, 8	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	Бутербро д с	20/ 30	73	4,6 4	5,9	0	0,0 1	0,1 4	57,5	0,1	176	100	7	0,2

	сыром													
	ИТОГО:		625 ,4	18, 3	17, 8	72,9	0,6 33	1,9 8	28,7 9	1,8 6	319 ,25	426	57, 75	1,9 3

Ведомость контроля за рационом питания дети 7-11 лет

№	Наименование группы продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	В ср за 12д	Отклонение от нормы
1	Хлеб ржаной	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
2	Хлеб пшеничный	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
3	Мука пшеничная	6		45		40	5	40						9	
4	Крупы	11	6	63		71,4	39	8,33					8,33	11,3	+0,3
5	Макаронны	4	52,5							205	52,5			5	
6	Картофель	66	205	210		205				205				69	
7	Овощи	112	146		400	80	122		150	25	140	92,8		113	+
8	Кура	18,5								229,5				19,5	+1
9	Фрукты	200		200		200		200	4,75					67	+2
10	Сухофрукты	5,2			30				30					5	-
11	Соки	70	200				200	200				200	200	83	+13
12	Мясо	17,3	86,6			74	102					74		28	
13	Рыба филе	23			129,6					74	128,5			27	
14	Молоко	90	211	240		26		185		211	26	90	140	91	
15	Кисломолочные	53,4		200		200					200			60	
16	Творог	13				27			118			20	118	25	
17	Сыр	2,5		18	22									4	
18	Сметана	3,5	20						10				10	3,5	
19	Масло сл	12	14	22	12	15	6,72	15	12	13	22	15	5	15	
20	Масло растит	6	1	7	10	7	10	2	5	5	6	2	3	6	
21	Яйцо	10	2,04	40	9	4		40	4	8,4	4	80	30	11	
22	Сахар	7,5	35	34	34,4	10	-	8,32	25	20	-	-	25	8	
23	Кондитерские	3,5													
24	Чай	0,14											2	0,16	
25	Какао кофе	0,4	4							4				0,33	
26	Соль йодир	1,75	2,6	1,5	2,5	2	2,5	1,5	2	3	3	2,5	3	2	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141514900147118237364352380878080503098084945415

Владелец Хафизов Рашид Харисович

Действителен с 24.09.2024 по 24.09.2025