**Примерное двухнедельное меню для**

**учащихся 1-4 классов МКОУ «Михеевская СОШ»**

**Возрастная категория: с 7 до 11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1 день(понедельник)**  |
| 405 | Каша пшеничная молочная | 200 | 7,4 | 7,48 | 36,5 | 243 |  | 1,34 |  | 405 | 19,68 | 53,32 | 21,60 | 0,87 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 80 | 8 | 2,4 | 34,4 | 191,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 144 | Банан | 50 | 0,75 | 0,1 | 10,9 | 47,5 | 0,02 | 5 | 10 | 0,2 | 4 | 14 | 21 | 0,3 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 28 |  |  |  |  | 6,0 |  | 0,0 | 0,4 |
| **2 день (вторник)**  |
| 176 | Суп вермишелевый | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,8 | 0,09 |  | 0,00 |  | 19,68 | 53,32 | 21,60 | 0,87 |
| 147 | Хлеб пшеничный  | 80 | 8 | 2,4 | 34,4 | 191,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 40 | Яблоко | 50 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 22 | 0,015 | 5 | - | - | 8 |  |  | 1,1 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 28 |  |  |  |  | 6,0 |  | 0,0 | 0,4 |
| **3 день (среда)**  |
| 1 | Отварная гречка с мясной подливой  | 150/20 | 10,4 | 4,4 | 19,7 | 161,5 |  |  | 59 | 0,8 | 8,1 | 27,1 | 9,9 | 0,6 |
| 147 | Хлеб пшеничный  | 80 | 8 | 2,4 | 34,4 | 191,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 42 | Салат из свежей капусты  | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 |  | 32,45 | 37,37 | 27,61 | 15,16 | 8 | 0,51 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 28 |  |  |  |  | 6,0 |  | 0,0 | 0,4 |
| **4 день (четверг)** |
| 206 | Суп гороховый | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 | 0,18 | 4,65 | 0,0 |  | 30,46 | 69,74 | 28,24 | 1,62 |
| 147 | Хлеб пшеничный  | 80 | 4,912 | 1,712 | 33,488 | 171,544 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 35 | Пряник  | 60 | 3,42 | 3,48 | 43,8 | 218,4 | 0,1 | - | - | - | 12 | 0,24 | 18 | 0,9 |
| 943 | Чай с сахаром  | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 28 |  |  |  |  | 6,0 |  | 0,0 | 0,4 |
| **5 день (пятница)** |
| 93 | Суп молочный рисовый  | 200 | 4,82 | 1,02 | 16,83 | 132,4 | 0,06 | 0,91 | 30,6 |  | 158,82 | 137,46 | 23,06 | 0,25 |
| 147 | Хлеб пшеничный  | 80 | 4,912 | 1,712 | 33,488 | 171,544 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 40 | Салат витаминный (овощной) | 60 | 0,9 | 2,7 | 2,63 | 52,9 | 0,01 | 3,78 | 0,23 | 2,78 | 20,71 | 102 | 9,6 | 0,54 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 28 |  |  |  |  | 6,0 |  | 0,0 | 0,4 |
| **6 день (суббота)** |
| 442 | Макароны отварные с сосиской  | 150/50 | 15,2 | 2,6 | 2,8 | 348,119 | 0 | 0,00 | 0 |  | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 147 | Хлеб пшеничный  | 80 | 4,912 | 1,712 | 33,488 | 171,544 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1025 | Какао  | 200 | 4,2 | 3,6 | 17,2 | 118,6 | 0,06 | 0,18 | 1,6 |  | 153 |  |  | 0,5 |
| **7 день (понедельник)** |
| 405 | Каша рисовая молочная | 200 | 4,1 | 3,0 | 27,8 | 158 | 0,06 | 0,18 |  | 405 | 138 | 53,32 | 21,60 | 0,4 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 80 | 8 | 2,4 | 34,4 | 191,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 144 | Банан | 50 | 0,75 | 0,1 | 10,9 | 47,5 | 0,02 | 5 | 10 | 0,2 | 4 | 14 | 21 | 0,3 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 28 |  |  |  |  | 6,0 |  | 0,0 | 0,4 |
| **8 день (вторник)** |
| 176 | Суп вермишелевый | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,8 | 0,09 |  | 0,00 |  | 19,68 | 53,32 | 21,60 | 0,87 |
| 147 | Хлеб пшеничный  | 80 | 8 | 2,4 | 34,4 | 191,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 40 | Яблоко | 50 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 22 | 0,015 | 5 | - | - | 8 |  |  | 1,1 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 28 |  |  |  |  | 6,0 |  | 0,0 | 0,4 |
| **9 день (среда)** |
| 1 | Отварная гречка с мясной подливой  | 150/20 | 10,4 | 4,4 | 19,7 | 161,5 |  |  | 59 | 0,8 | 8,1 | 27,1 | 9,9 | 0,6 |
| 147 | Хлеб пшеничный  | 80 | 8 | 2,4 | 34,4 | 191,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 42 | Салат из свежей капусты  | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,4 | 0,03 |  | 32,45 | 37,37 | 27,61 | 15,16 | 8 | 0,51 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 28 |  |  |  |  | 6,0 |  | 0,0 | 0,4 |
| **10 день (четверг)** |
| 206 | Суп гороховый | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 | 0,18 | 4,65 | 0,0 |  | 30,46 | 69,74 | 28,24 | 1,62 |
| 147 | Хлеб пшеничный  | 80 | 4,912 | 1,712 | 33,488 | 171,544 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 35 | Пряник  | 60 | 3,42 | 3,48 | 43,8 | 218,4 | 0,1 | - | - | - | 12 | 0,24 | 18 | 0,9 |
| 943 | Чай с сахаром  | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 28 |  |  |  |  | 6,0 |  | 0,0 | 0,4 |
| **11 день (пятница)** |
| 93 | Суп молочный рисовый  | 200 | 4,82 | 1,02 | 16,83 | 132,4 | 0,06 | 0,91 | 30,6 |  | 158,82 | 137,46 | 23,06 | 0,25 |
| 147 | Хлеб пшеничный  | 80 | 4,912 | 1,712 | 33,488 | 171,544 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 40 | Салат витаминный (овощной) | 60 | 0,9 | 2,7 | 2,63 | 52,9 | 0,01 | 3,78 | 0,23 | 2,78 | 20,71 | 102 | 9,6 | 0,54 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 28 |  |  |  |  | 6,0 |  | 0,0 | 0,4 |
| **12 день (суббота)** |
| 442 | Макароны отварные с сосиской | 150/50 | 15,2 | 2,6 | 2,8 | 348,119 | 0 | 0,00 | 0 |  | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 147 | Хлеб пшеничный  | 80 | 4,912 | 1,712 | 33,488 | 171,544 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1025 | Какао  | 200 | 4,2 | 3,6 | 17,2 | 118,6 | 0,06 | 0,18 | 1,6 |  | 153 |  |  | 0,5 |