



Примерное, 2-х недельное, сбалансированное меню
 для учащихся 1-4 классов образовательных школ городского округа город Дербентской области
 ул.Кирова, 21 МБОУ «СОШ №1».

№	Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Другие вещества (мг)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В	А	С	Са	Fe
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ											
Понедельник											
1	Каша рисовая молочная	200	5,3	3,4	1,6	220	0,06	0,05	1,5	143	0,34
2	Чай с сахаром	200	0,33	-	0,05	0	-	0,25	13,0	2,13	-
3	Булка	1шт	4,52	6,75	22,08	100,00	0,05	0,34	5	0	0,5
Итого			10,15	10,1	10,13	491,24	0,11	0,39	1,77	166,0	2,97
Вторник											
1	Отварное мясо	200	7,3	3,55	54,12	62	0,1	0	0	12,4	0,58
2	Ябло пюре	1шт/40г	3,1	4,9	0,1	50	0,23	0	0	11	0,3
3	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	20,6	61,5	0,055	0	0	10	0,55
4	Молоко сливочное	0	0,	8,3	0,1	75	0	0,21	-	-	-
5	Чай с сахаром	200	0,33	-	0,05	0	-	-	2,25	13,6	2,13
Итого			18,83	18,96	73,99	425,3	0,245	21	96,27	31	3,66

чай зеленый	200	0	5,1	18,31	211	0,2	0	0,22	125	0,4
чай с сахаром	200	0,57	-	9,47	58	-	-	0,23	13,6	2,13
булочки	1шт	4,82	8,74	22,06	138,40	0,06	0,04	0	9	0,5
Итого		11,35	12,69	49,84	429,4	0,26	0,04	0,49	147,6	2,03

Чайеро

чай зеленый	200	8,4	3,62	51,9	360,58	0,41	0	0	18,98	0,06
булочки	1шт	16,2	15,4	0	175	0,09	0,03	0	12	1,3
чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	58	-	-	0,27	15,8	2,13
Хлеб шоколадный	50	3,8	0,4	29,6	167,5	0,055	0	0	10	0,55
Итого		28,93	27,42	94,37	724,18	0,495	0,03	0,27	54,58	8,77

Печенье

Булочки шоколадные	300	1,92	1	9,4	743,28	0,23	0	0	0	1,42
Хлеб шоколадный	50	3,8	0,4	29,6	167,5	0,055	0	0	10	0,55
Сосиски	0,0602	1	29,9	0,4	56	0,14	-	0	35	1,8
чай с сахаром	200	0,53	-	19,17	58	-	-	0,2	13,6	2,13
Салат	80	1,88	2,08	9,4	109	0,35	20,50	8,03	45	0,64
Итого		22,93	24,38	65,77	131,78	0,97				

Суббота

сок фруктовый (без сахара)	150	4	3,2	4,2	165	0,04	0,02	4	40	0,4
Печенье	200	3,2	2,7	14,9	79	0,04	0,01	1,3	126	0,3
Печенье	2,20	1,6	4,0	21,2	201	0,04	0	0	14	1

Всего		7,6	8	33,1	376	0,08	0,02	8	54	1,4
		6,8	7,5	31,4	287	0,08	0,2	1,3	140	1,3

Второй раздел

Пенсионеры

Каждый месяц	200	3,92	1	2,76	145,28	0,21	0	0	0	3,42
Каждый	200	0,51	-	9,47	58	-	-	6,27	13,6	2,13
Бюджет	1000	8,82	10,79	24,06	116,40	0,06	0,04	0	0	0,5
Итого	11,27		10,79	46,29	359,68	0,27	0,04	6,27	13,6	6,05

Вторые

Средний	200	4,36	6,67	11,4	258	0,06	0,05			1,3
Второй курс	1000	1,7	4,6	0,3	65	0,03	0			0
Каждый месяц	100	3,8	0,4	20,6	167,5	0,005	0			0
Каждый	700	0,53		9,47	28					0,29
Итого		13,69	11,67	49,8	546,5	0,14*	1,05			1,77

Среды

Каждый месяц	200	6	6,1	18,31	115	0,2	0	0,23	12	9,4
Каждый	1000	4,82	0,29	22,85	150,81	0,26	0,04	0	9	1,5
Каждый месяц	100	6,57	-	19,17	98	-	-	0,37	13,6	2,17
Итого		17,41	12,89	60,57	269,80	0,21	0,04	0,22	134	6,9

		Слив									
1	Каша гречневая	200	6	6,1	18,31	215	0,2	0	0,21	125	0,4
2	Чай с сахаром	200	0,33	-	9,47	58	-	-	0,27	13,6	2,13
3	Бюдж	100	4,82	6,79	22,06	156,80	0,08	0,04	0	0	0,8
Итого			11,55	12,89	49,84	429,4	0,26	0,04	0,49	147,6	3,03

		Черника									
1	Каша гречневая	200	6,4	8,62	54,9	360,68	0,41	0	0	18,98	6,08
2	Куря	100	16,2	18,4	0	1,0	0,09	0,09	0	12	2,3
3	Чай с сахаром	200	0,33	-	9,47	58	-	-	0,27	13,6	2,13
4	Чай травянистый	20	1,8	0,4	20,6	167,5	0,055	0	0	10	0,55
Итого			26,95	27,42	94,57	724,16	0,495	0,01	0,27	54,58	8,77

		Пшеница									
1	Каша пшеничная	200	5,02	1	9,9	245,24	0,23	0	0	0	1,42
2	Чай травянистый	20	1,8	0,4	20,6	167,5	0,055	0	0	10	0,55
3	Сливки	0,640	11	20,9	6,4	261	0,19	-	94	55	8
4	Чай с сахаром	200	0,33	-	9,47	58	-	-	0,27	13,6	2,13
5	Сливки	80	1,68	2,08	0,4	109	0,01	20,50	8,05	45	0,84
Итого			21,98	24,38	68,77	621,78	0,27				

		Сдобная									
1	Слив. бутерброды (шпинат-сливки)	150	4	5,7	4,2	168	0,04	0,02	8	40	0,4
2	Пирожки	200	1,2	2,7	15,9	79	0,04	0,03	1,3	126	0,1
3	Пирожки	2720	16	4,8	27,2	208	0,04	0	0	14	1