

Меню двухразового питания
МКОУ "Сковородневская средняя общеобразов
на 2018-2019 учебный год (7-11 лет)

по сбор нику рече тур	Меню	Выход	Химический состав			Калорийно сть	Витамины			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
	Понедель ник первый									
	завтрак									
	булочка Подпорожан ская	50	3,8	1,5	24,9	161	0,04	0	0	0,01
	Кофейный паштук	200	3,8	2,75	21,35	109	0,01	0,65	0	0
	Обед									
201	Суп картофель ный с вермишель ю и лукешкой	200	6,3	3,4	3,6	304,3	0,12	19,1	0,01	3,1

ф	Хлеб пшеничный	30	3.8	1.5	24.9	131	0.04	0	0	0.01
	Всего:		15.3	13.4	74.2	828	0.34	47.1	0.03	4.1
	Итого за день		1	1	4					
	Соотношение									
	Вторник первый									
	завтрак									
	булочка йодированная	50	3.8	1.5	24.9	161	0.04	0	0	0.01
	кисель	200	1.6	0.3	12.2	90	0	20	0	0
	<i>(Обед)</i>									
209	Суп картофельный с горохом с тушенкой	200	6.4	4.4	3.1	300	0.06	19	0.02	2.61
ф	Канюта тушеная	100	3.6	6.8	19.4	250	0.02	15	0.01	1.8
944	Чай с лимоном	200	1	-	18.2	76	0	2.9	0	0

	ше									
	Среда первая									
	завтрак									
	чай с лимоном и сахаром	200	1	0	15.22	96	0	2.9	0	0
	булочка йодирован ная	50	3.8	1.5	24.9	161	0.04	0	0	0.01
	<i>(Обед)</i>									
187	Борщ из св. капусты (с тушенкой зав.изгот.)	200	3.4	7.4	5	305	0.03	20.23	0.02	2.62
678	Каша гречневая с сосиской	100 10	9.9	6.9	4.1	255	0.5	11.8	0.05	3.6
959	Кофейный напиток	200	0.4	-	25.1	38.1	0.01	0.65	0	0
ф	Хлеб йодирован ный	55	1.6	0.3	12.2	72.5	0.07	0	0	0.01

	завтрак									
	булочка йодирован ная	50	3.8	1.5	24.9	161	0.04	0	0	0.01
	Кофейный напиток	200	3.8	2.75	21.35	109	0.01	0.65	0	0
	<i>(Обед)</i>									
208	Суп картофель ный с консервам и Сайра	200	8.9	5	7	225.3	0.12	18.8	0.02	3
679	Каша рисовая с маслом и сахаром	100 10/15	10.8	10.8	49.6	300.5	0.01	0.1	0.03	0.1
958	Какао со студ.моло ком	200	9.1	15.3	46.1	105.2	0.01	0.45	0.01	0.01
ф	Хлеб йодирован ный	35	1.6	0.3	12.2	72.3	0.07	0	0	0.01
ф	Хлеб пшеничны й	50	3.8	1.5	24.9	131	0.04	0	0	0.01
	Всего		32.6	32.9	139.8	833	0.25	19.35	0.15	3.13
	Итого за день		1	1	4					

ф	ржаной	35	0.6	0.3	12.2	72.3	0.07	0	0	0.01
ф	Хлеб пшеничный	50	2.8	1.5	14.9	131	0.04	0	0	0.01
	Всего		14	13	55.6	829.3	0.23	46	0.03	4.51
	Итого за день		1	1	4					
	Соотношение									
	Среда									
	вторая									
	завтрак									
	чай с лимоном и сахаром	200	1	0	15.22	96	0	2.9	0	0
	булочка йодированная	50	3.8	1.5	24.9	161	0.04	0	0	0.01
	Обед									
208	Суп картофельный с консервами Сайфра	200	8.9	5	7	225.3	0.12	18.8	0.02	3

Ф	И	20	3,8	1,5	24,9	131	0,04	0	0	0,01
	Всего		25,1	27,6	117,7	819,2	1,23	38,9	0,05	3,12
	Итого за день		1	1	4					
	Соотноше ние									
	Четверг второй									
	завтрак									
	булочка йодирован ная	50	3,8	1,5	24,9	161	0,04	0	0	0,01
	Кофейный напиток	200	3,8	2,75	21,35	109	0,01	0,65	0	0
	Обед									
187	Борщ из св. капусты (с тушенкой зав.изгот.)	200	3,4	7,4	5	300	0,03	20,23	0,02	2,62
688	Макароны с отварные с сосиск.	150	3,8	6	19	260	0,1	0	0,02	0,57
958	Кофейный напиток	200	0,4	-	25,1	38,1	0,01	0,65	0	0

	Пятница вторая									
	ЗАВТРАК									
	булочка полюйрован ная	50	3,8	1,5	24,9	161	0,04	0	0	0,01
	кисель	200	1,6	0,3	12,2	92,3	0	20	0	0
	Обед									
216	Суп картофель ный с вермишель ю и душеной	200	6,3	3,4	3,6	304,3	0,12	19,1	0,01	3,1
694	Картофель отварной с маслом и соевковой	150	3,9	3,8	9,8	200	0,11	46	0,04	2,7
959	Какао со стунмоло ком	200	9,1	15,3	46,1	105,2	0,01	0,45	0,01	0,01

