



СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Мл. школьники (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200	13,82	14,20	30,84	839,04	181
	Хлеб пшеничный	50	5,45	0,50	24,15	256,8	169
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	17,96	195,82	376
	Кондитерское изделие	50	4,75	5,90	37,45	308,55	405
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	24,08	20,62	110,40	1600,2	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или солёные (огурцы или помидоры)*	60	0,42	0,06	1,14	18	71
	Борщ	200	19,28	3,88	64,84	473	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	82,2	170
	Макаронник с говядиной, со сливочным маслом	240	53,45	41,09	58,32	935,18	286
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	171
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	122,27	377
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	77,61	45,71	161,14	1694,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	101,69	66,33	271,54	3294,9	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью, с соусом яблочным	200	14,70	13,10	42,28	345	224
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Фрукты/ягоды сезонные или ассорти	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,22	13,52	65,78	447,86
ОБЕД	Салат из свежей или квашеной капусты с морковью*	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	Суп картофельный с макаронными	200	2,16	22,28	17,96	94,6	103
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	82,2	170
	Котлеты (биточки) рыбные с соусом	90	9,60	5,91	10,89	137,14	493
	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	9,11	9,15	37,48	172,86	128
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	171
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52	349
	ИТОГО ЗА ОБЕД		740	26,60	40,02	123,54	706,64
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	41,82	53,54	189,32	1154,5	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеничная	240	11,45	17,57	49,18	232,01	171
	Хлеб пшеничный	50	5,45	0,50	24,15	256,8	169
	Сыр Российский (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,64	22,28	88,13	600,15	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	52
	Суп с крупой (рисовая)	200	0,46	5,84	5,38	41	115
	Фрикадельки из курицы в соусе	90	11,72	16,24	17,42	309,28	297
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	82,2	170
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	31,92	156,3	202
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	171
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38	388
	ИТОГО ЗА ОБЕД		740	23,64	27,27	102,87	787,92
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	44,28	49,55	191,00	1388,1	

День 4							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная ячневая с сахаром	240	25,06	23,47	56,06	295,99	182
	Хлеб пшеничный	50	5,45	0,50	24,15	256,8	169
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	17,96	195,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	30,65	31,24	98,30	814,61	
ОБЕД	Салат из свежей моркови или морковная икра*	60	0,74	0,05	6,89	49,02	62
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,40	14,22	13,22	118,6	102
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	82,2	170
	Плов из курицы	240	20,33	12,55	42,89	366,41	292
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	171
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	30,41	27,55	116,33	799,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	61,06	58,79	214,63	1614,4	
День 5							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	2,64	289,65	210
	Хлеб пшеничный	50	5,45	0,50	24,15	256,8	169
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Фрукты/ягоды сезонные или ассорти	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,90	25,74	50,29	649,31	
ОБЕД	Салат из свежих или соленых огурцов с луком репчатым *	60	0,51	3,02	1,55	35,46	21
	Щи из свежей или квашеной капусты *	200	1,40	7,90	20,72	64	87
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	82,2	170
	Котлеты домашние с соусом №330	90	13,41	10,90	21,81	157,18	271
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,30	8,95	37,36	262,5	171
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	171
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	12,56	50,24	377
		740	28,02	31,45	118,51	715,66	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1240	47,92	57,19	168,80	1365	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 6							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеничная	200	11,54	17,86	31,52	188,66	171
	Хлеб пшеничный	50	5,45	0,50	24,15	256,8	169
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	17,96	195,82	376
	Кондитерское изделие	50	4,75	5,90	37,45	308,55	405
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,80	24,28	111,08	949,83	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или солёные (огурцы или помидоры)*	60	0,42	0,06	1,14	18	71
	Борщ	200	19,28	3,88	64,84	473	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	82,2	170
	Макаронник с говядиной, со сливочным маслом	240	53,45	41,09	58,32	935,18	286
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	171
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	122,27	377
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	77,61	45,71	161,14	1694,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	99,41	69,99	272,22	2644,6	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200	13,82	14,20	30,84	839,04	181
	Хлеб пшеничный	50	5,45	0,50	24,15	256,8	169
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Кондитерское изделие	50	4,75	5,90	37,45	308,55	405
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	24,14	20,62	106,14	1460,3	
ОБЕД	Салат из свежей моркови или морковная икра*	60	0,74	0,05	6,89	49,02	62
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,40	14,22	13,22	118,6	102
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	82,2	170
	Котлеты домашние с соусом №330	90	13,41	10,90	21,81	157,18	271
	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	9,11	9,15	37,48	172,86	128
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	171
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38	388
		740	32,62	35,23	122,59	723,32	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1240	56,76	55,85	228,73	2183,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

День 8							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная овсяная с маслом сливочным	240	13,73	19,46	51,17	325,7	182
	Хлеб пшеничный	50	5,45	0,50	24,15	256,8	169
	Сыр Российский (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36	15
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,92	24,17	90,12	693,84	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	52
	Суп картофельный с макаронными	200	2,16	22,28	17,96	94,6	103
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	82,2	170
	Котлеты (биточки) рыбные с соусом	90	9,60	5,91	10,89	137,14	493
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,30	8,95	37,36	262,5	171
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	171
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	25,85	41,48	124,50	815,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	48,77	65,65	214,62	1509,6	
День 9							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью, с соусом яблочным	200	14,70	13,10	42,28	345	224
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	17,96	195,82	376
	Фрукты/ягоды сезонные или ассорти	100	0,40	0,40	9,80	47	338
		500	15,16	13,52	70,04	587,82	
ОБЕД	Салат из свежих или соленых огурцов с луком репчатым *	60	0,51	3,02	1,55	35,46	21
	Щи из свежей или квашеной капусты *	200	1,40	7,90	20,72	64	87
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	82,2	170
	Плов из курицы	240	20,33	12,55	42,89	366,41	292
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	171
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	122,27	377
		740	26,70	24,15	102,00	734,42	
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	26,70	24,15	102,00	734,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	41,86	37,67	172,04	1322,2	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная ячневая с сахаром	240	25,06	23,47	56,06	295,99	182
	Хлеб пшеничный	50	5,45	0,50	24,15	256,8	169
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	30,71	31,24	94,04	674,65	
ОБЕД	Салат из свежей или квашеной капусты с морковью*	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	Суп с крупой (рисовая)	200	0,46	5,84	5,38	41	115
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	82,2	170
	Фрикадельки из курицы в соусе	90	11,72	16,24	17,42	309,28	297
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	31,92	156,3	202
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	171
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	23,56	25,43	111,93	808,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	54,27	56,67	205,97	1483,3	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12400	597,84	571,23	2128,87	17960	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1240	59,78	57,12	212,89	1796	