



УТВЕРЖДАЮ
 И.о. директора школы _____ Е.А.. Арыкина

20 28 г.

Меню приготовлено в школе
 Возрастная категория 7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	вареники с творожным фаршем (из полуфабриката)	200	1,65	13,50	10,20	172,50	725
	бутерброд с маслом	60	2,64	21,60	16,32	276,00	1
	чай с сахаром	200	0,02	0,00	15,00	58,00	685
	яблоко	100	0,90	0,20	8,10	43,00	г.п.
Итого за завтрак		560,00	4,31	35,10	41,52	506,50	
	суп с клецками	200	1,69	3,06	12,81	82,32	155
	Капуста тушеная	150	3,75	6,90	16,05	141,00	534
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	г.п.
	хлеб ржаной	20	3,20	0,20	14,00	67,00	г.п.
	напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	705
	котлеты, биточки, шницел	90	14,31	11,84	14,40	234,90	451
Итого за обед		700,00	26,39	22,35	99,54	704,66	
Итого за день			30,70	57,45	141,06	1211,16	
День 2							
Завтрак	каша рисовая молочная рассыпчатая с маслом	200	3,60	6,15	22,80	166,50	166,5
	бутерброд с маслом и сыром	60	0,00	0,00	0,00	0,00	3
	какао из консервов "Какао со сгущенным молоком"	200	3,66	2,60	25,00	138,40	695
	яйцо	60	5,10	4,60	0,30	63,00	г.п.
	Итого за завтрак		520,00	12,36	13,35	48,10	367,90
Обед	икра кабачковая	80	1,60	7,20	0,00	76,80	г.п.
	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,96	6,30	71,80	124
	сметана	10	0,30	2,00	0,30	21,00	г.п.
	макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	516

	гуляш	80	12,51	5,85	3,60	118,80	437
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	г.п.
	хлеб ржаной	20	3,20	0,20	14,00	67,00	г.п.
	сок	200	1,00	0,00	21,00	88,00	г.п.
	печенье	20	1,00	2,00	15,00	83,00	г.п.
Итого за обед		800,00	29,30	27,72	114,13	832,34	
Итого за день			41,66	41,07	162,23	1200,24	
День 3							
Завтрак	каша вязкая манная с молоком	200	4,12	2,75	23,27	133,00	297
	кофейный напиток	200	4,80	4,80	21,96	147,84	692
	бутерброд с повидлом	60	0,00	0,00	0,00	0,00	2
	йогурт	100	2,40	2,50	18,00	92,00	г.п.
Итого за завтрак		560,00	11,32	10,05	63,23	372,84	
Обед	горошек зеленый	80	3,36	0,16	8,16	48,00	г.п.
	борщ с капустой и картофелем	200	1,36	4,08	8,24	74,40	110
	сметана	10	0,30	2,00	0,30	21,00	г.п.
	плов из мяса птицы	150	12,92	11,05	30,77	280,50	492
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	г.п.
	хлеб ржаной	20	3,20	0,20	14,00	67,00	г.п.
	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639
Итого за обед		700,00	24,78	17,85	111,55	700,34	
Итого за день			36,10	27,90	174,78	1073,18	
День 4							
Завтрак	омлет	200	8,10	9,26	31,95	250,50	333
	бутерброд с маслом	60	2,64	21,60	16,32	276,00	1
	чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686
	яблоко	100	0,90	0,20	8,10	43,00	г.п.
Итого за завтрак		560,00	11,94	31,06	71,57	629,50	
Обед	кукуруза консервированная	60	1,60	7,20	0,00	76,80	г.п.
	суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	133,60	139
	пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	163,50	520
	Птица, тушенная в сметанном соусе	80	15,03	8,73	0,45	140,40	493
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	г.п.
	хлеб ржаной	20	3,20	0,20	14,00	67,00	г.п.
	компот из свежих плодов (яблоко, груша)	200	0,20	0,00	35,60	140,00	631
	зефир	30	0,00	0,00	24,00	97,50	г.п.
Итого за обед		780,00	31,18	27,72	132,47	904,24	
Итого за день			43,12	58,78	204,04	1533,74	
День 5							

Завтрак	вареники с фаршем картофельным (из полуфабриката)	150	7,51	14,93	54,04	384,98	725
	бутерброд с повидлом	60	1,80	4,65	31,50	177,00	2
	Кофейный напиток	200	4,80	4,80	21,96	147,84	692
	мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	г.п.
Итого за завтрак		510,00	14,91	24,58	115,00	747,82	
Обед	икра кабачковая	80	2,54	8,40	5,28	107,20	г.п.
	суп лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96,00	148
	каша гречневая вязкая	150	4,50	6,75	21,60	171,00	510
	тефтели	90	8,64	7,65	7,65	135,90	462
	соус томатный с овощами	50	1,30	4,80	4,70	70,00	588
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	г.п.
	хлеб ржаной	20	3,20	0,20	14,00	67,00	г.п.
	напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	705
конфеты	15	1,0	5,0	8,0	82,0	г.п.	
Итого за обед		845,00	26,86	37,80	114,63	908,54	
Итого за день			41,76	62,38	229,63	1656,36	
День 6							
Завтрак	каша пшеничная вязкая на молоке	150	4,35	6,90	23,85	180,00	302
	бутерброд с маслом и сыром	60	8,06	13,54	12,51	210,86	3
	йогурт	100	2,40	2,50	18,00	92,00	г.п.
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
Итого за завтрак		510,00	15,01	22,94	69,36	540,86	
Обед	горошек зеленый	60	0,36	4,26	1,80	47,40	г.п.
	щи из свежей капусты с картофелем	200	2,40	3,54	8,00	76,40	124
	сметана	10	0,30	2,00	0,30	21,00	г.п.
	рис отварной	150	3,75	6,15	37,05	228,00	511
	рыба тушеная в томате с овощами	90	9,54	4,59	5,04	100,80	374
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	г.п.
	хлеб ржаной	20	3,20	0,20	14,00	67,00	г.п.
	сок	200	1,00		21,00	88,00	г.п.
	печенье	20	1,00	2,00	15,00	83,00	г.п.
Итого за обед		790,00	24,59	23,10	120,87	797,04	
Итого за день			39,60	46,04	190,23	1337,90	
День 7							
Завтрак	макароны с сыром	150	8,10	9,26	31,95	250,50	333
	бутерброд с маслом	60	2,64	21,60	16,32	276,00	1
	чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686
	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	г.п.

Итого за завтрак		510,00	11,44	31,26	73,27	633,50	
Обед	кукуруза консервированная	60	1,60	7,20	0,00	76,80	г.п.
	рассольник ленинградский со сметаной	210	2,70	5,60	16,38	129,00	132
	рагу из птицы	200	12,60	9,80	19,40	222,00	489
	Хлеб пшеничный	40	0,30	2,00	0,30	21,00	г.п.
	хлеб ржаной	20	5,25	6,15	35,25	220,50	516
	компот из смеси сухофрукт	200	0,6	0	31,4	124	639
Итого за обед		730,00	23,05	30,75	102,73	793,30	
Итого за день			34,49	62,01	176,00	1426,80	
День 8							
Завтрак	каша рассыпчатая рисовая с молоком	150	4,12	2,75	23,27	133,00	297
	бутерброд с повидлом	60	1,80	4,65	31,50	177,00	2
	какао из консервов "Какао со сгущенным молоком"	200	4,10	3,80	27,50	154,00	695
	банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	г.п.
	Итого за завтрак		510,00	11,52	11,70	103,27	560,00
Обед	уха с перловой крупой	200	5,48	3,34	12,25	103,89	181
	сметана	10	0,30	2,00	0,30	21,00	г.п.
	макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	516
	котлеты, биточки, шницел	90	14,31	11,84	14,40	234,90	451
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	г.п.
	хлеб ржаной	20	3,20	0,20	14,00	67,00	г.п.
	компот из свежих плодов (груши)	200	0,20	0,00	35,60	140,00	631
Итого за обед		710,00	31,78	23,88	130,48	872,73	
Итого за день			43,30	35,58	233,75	1432,73	
День 9							
Завтрак	каша рассыпчатая ячневая с маслом	200	6,20	12,20	41,20	308,00	297
	бутерброд с маслом и сыром	100	11,75	19,75	18,25	308,00	3
	чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686
Итого за завтрак		500,00	18,25	31,95	74,65	676,00	
Обед	икра кабачковая	80	1,60	7,20	0,00	76,80	г.п.
	борщ с капустой и картофелем	200	1,36	4,08	8,24	74,40	110
	сметана	10	0,30	2,00	0,30	21,00	г.п.
	рагу из птицы	200	12,60	9,80	19,40	222,00	489

	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	г.п.
	хлеб ржаной	20	3,20	0,20	14,00	67,00	г.п.
	напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	705
		750,00	22,50	23,64	84,22	640,64	
Итого за обед			40,75	55,59	158,87	1316,64	
Итого за день			18,49	21,08	87,25	616,47	
Среднее значение за период							
День 10							
	макароны с сыром	150	8,10	9,26	31,95	250,50	333
Завтрак	бутерброд с маслом	60	2,64	21,60	16,32	276,00	1
	кофейный напиток	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686
	апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	г.п.
		510,00	11,94	31,06	71,57	629,50	
Итого за завтрак	горошек зеленый	60	0,36	4,26	1,80	47,40	г.п.
Обед	рассольник ленинградский	200	2,40	3,60	16,08	108,00	132
	сметана	10	0,30	2,00	0,30	21,00	г.п.
	рис отварной	150	3,75	6,15	37,05	228,00	511
	Птица, тушенная в сметанном соусе	90	8,55	5,76	3,96	109,80	493
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	г.п.
	хлеб ржаной	20	3,20	0,20	14,00	67,00	г.п.
	конфеты	15	1,00	5,00	8,00	82,00	г.п.
	сок	200	1,00	0,00	21,00	88,00	г.п.
		785	23,60	27,33	120,87	836,64	
за день итого			35,54	58,39	192,44	1466,14	