

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

А.С. Верис

" 26 " 04 2021 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	вареники с творожным фаршем	150	16,35	13,35	39,3	349,5	725
	бутерброд с маслом	40	2,24	9,14	13,8	147,04	1
	чай с сахаром	200	0,02	0	15	58	685
Итого за завтрак			18,61	22,49	68,1	554,54	
Обед	горошек зеленый	80	3,36	0,16	8,16	48	г.п.
	борщ с капустой и картофелем	200	1,36	4,08	8,24	74,4	110
	мясо отварное	20	6,24	1,12	0	36,8	411
	сметана	10	0,3	2	0,3	21	г.п.
	плов из мяса птицы	150	12,92	11,05	30,77	280,5	492
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	г.п.
	хлеб ржаной	20	3,2	0,2	14	67	г.п.
	напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	705
конфеты	15	1,3	6,67	10,67	109,33	г.п.	
Итого за обед			32,12	25,64	114,42	816,47	
Итого за день			50,73	48,13	182,52	1371,01	
День 2							
Завтрак	каша манная молочная вязкая с маслом	150	3,6	6,15	22,8	166,5	302
	кофейный напиток	200	4,8	4,8	21,96	147,84	692
	бутерброд с повидлом	55	1,96	3,19	25,67	139,36	2
	йогурт	100	2,4	2,5	18	92	г.п.
Итого за завтрак			12,76	16,64	88,43	545,7	
Обед	икра кабачковая	80	1,6	7,2	0	76,8	г.п.
	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,4	124
	мясо отварное	20	6,24	1,12	0	36,8	411
	сметана	10	0,3	2	0,3	21	г.п.
	макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	516

	гуляш	90	12,51	5,85	3,6	118,8	437
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	г.п.
	хлеб ржаной	20	3,2	0,2	14	67	г.п.
	сок	200	1		21	88	г.п.
	печенье	20	1	2	15	83	г.п.
Итого за обед			34,74	26,32	100,83	784,74	
Итого за день			47,5	42,96	189,26	1330,44	
День 3							
Завтрак	каша рассыпчатая рисовая с молоком	150	3,9	2,55	23,1	138	297
	бутерброд с маслом и сыром	50	6,13	8,22	18,89	162,58	3
	какао из консервов "Какао со сгущенным молоком"	200	4,1	3,8	27,5	154	695
	яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	г.п.
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	г.п.
Итого за завтрак			20,13	19,37	77,89	560,58	
Обед	салат из свежих огурцов	60	0,36	4,26	1,8	47,4	16
	уха с перловой крупой	200	11,2	7,8	8,9	174,72	181
	Капуста тушеная	150	3,75	6,9	16,05	141	534
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	г.п.
	хлеб ржаной	20	3,2	0,2	14	67	г.п.
	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	142	639
	котлеты, биточки, шницел	90	14,31	11,835	14,4	234,9	451
Итого за обед			36,46	31,355	105,23	892,46	
Итого за день			56,59	50,725	183,12	1453,04	
День 4							
Завтрак	омлет натуральный	150	15	25,05	2,85	298,5	340
	Хлеб пшеничный	30	2,19	0,42	14,4	70,8	г.п.
	чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	686
Итого за завтрак			17,49	25,47	32,45	429,3	
Обед	салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	7,12	52,8	43
	суп картофельный с горохом с мясом птицы	200	8,8	6	18	164	139
	пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	520
	Птица, тушенная в сметанном соусе	90	8,55	5,76	3,96	109,8	493
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	г.п.
	хлеб ржаной	20	3,2	0,2	14	67	г.п.
	компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126	638
	зефир	30	0	0	24	97,5	г.п.

Итого за обед			28,78	22,13	139,26	866,04	
Итого за день			46,27	47,6	171,71	1295,34	
День 5							
Завтрак	вареники с фаршем картофельным фаршем	150	6,9	9,9	39,75	280,5	725
	бутерброд с повидлом	55	1,96	3,19	25,67	139,36	2
	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	21,96	147,84	692
	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	г.п.
Итого за завтрак			14,46	18,09	94,88	605,7	
Обед	лечо	80	0,9	0	6,12	27,6	г.п.
	суп лапша домашняя	200	6,76	5,96	11,14	143	148
	каша гречневая вязкая	150	4,5	6,75	21,6	171	510
	тефтели	90	8,64	7,65	7,65	135,9	461
	соус томатный с овощами	50	1,3	4,8	4,7	70	588
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	18,7	85,4	г.п.
	хлеб ржаной	20	3,2	0,2	14	67	г.п.
	напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	705
	конфеты	10	0,9	4,4	7,1	72,9	г.п.
Итого за обед			29,6	30,2	114,6	866,8	
Итого за день			44,1	48,3	209,5	1472,5	
День 6							
Завтрак	каша пшеничная вязкая на молоке	150	4,35	6,9	23,85	180	302
	бутерброд с маслом и сыром	50	6,13	8,22	18,89	162,58	3
	йогурт	100	2,4	2,5	18	92	г.п.
	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	г.п.
Итого за завтрак			13,48	18,02	85,54	539,58	
Обед	горошек зеленый	60	0,36	4,26	1,8	47,4	г.п.
	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,4	124
	мясо отварное	20	6,24	1,12	0	36,8	411
	сметана	10	0,3	2	0,3	21	г.п.
	рис отварной	150	3,75	6,15	37,05	228	511
	рыба тушеная в томате с овощами	90	9,54	4,59	5,04	100,8	374
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	г.п.
	хлеб ржаной	20	3,2	0,2	14	67	г.п.
	сок	200	1		21	88	г.п.
	печенье	20	1	2	15	83	г.п.

Итого за обед			30,03	24,12	120,87	827,84	
Итого за день			43,51	42,14	206,41	1367,42	
День 7							
Завтрак	каша вязкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с изюмом	150	3,3	2,4	26,1	135	304
	бутерброд с маслом	40	2,24	9,14	13,8	147,04	1
	чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	686
	сдобная булочка	50	3,8	3,1	28,2	157	г.п.
Итого за завтрак			9,64	14,64	83,3	499,04	
Обед	фасоль по-домашнему с овощами	60	2,1	1,02	6	41,4	г.п.
	рассольник ленинградский	200	2,4	3,6	16,08	108	132
	мясо отварное	20	6,24	1,12	0	36,8	411
	сметана	10	0,3	2	0,3	21	г.п.
	макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	516
	котлеты, биточки, шницел	90	14,31	11,835	14,4	234,9	451
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	г.п.
	хлеб ржаной	20	3,2	0,2	14	67	г.п.
компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126	638	
Итого за обед			38,04	26,285	136,31	941,04	
Итого за день			47,68	40,925	219,61	1440,08	
День 8							
Завтрак	каша рассыпчатая рисовая с молоком	150	3,9	2,55	23,1	138	297
	бутерброд с повидлом	55	1,96	3,19	25,67	139,36	2
	какао из консервов "Какао со сгущенным молоком"	200	4,1	3,8	27,5	154	695
	банан	100	1,5	0,5	21	96	г.п.
Итого за завтрак			11,46	10,04	97,27	527,36	
Обед	икра кабачковая	80	1,6	7,2	0	76,8	г.п.
	уха с перловой крупой	200	11,2	7,8	8,9	174,72	181
	рагу овощное с курицей	200	12,6	9,8	19,4	222	489
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	г.п.
	хлеб ржаной	20	3,2	0,2	14	67	г.п.
	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639
Итого за обед			32,24	25,36	92,38	749,96	
Итого за день			43,7	35,4	189,65	1277,32	
День 9							

Завтрак	макароны с сыром	150	9,1	9,59	31,95	250,5	333
	бутерброд с маслом и сыром	50	6,13	8,22	18,89	162,58	3
	Кофейный напиток	200	4,8	4,9	21,96	147,84	692
	груша	100	1,1	2,5	12,9	56,6	г.п.
Итого за завтрак			21,13	25,21	85,7	617,52	
Обед	салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	7,12	52,8	43
	борщ с капустой и картофелем	250	1,36	4,08	8,24	74,4	110
	мясо отварное	20	6,24	1,12	0	36,8	411
	сметана	10	0,3	2	0,3	21	г.п.
	пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	520
	гуляш	90	12,51	5,85	3,6	118,8	437
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	г.п.
	хлеб ржаной	20	3,2	0,2	14	67	г.п.
	напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	705
Итого за обед			31,04	23,42	97,44	713,74	
Итого за день			52,17	48,63	183,14	1331,26	
День 10							
Завтрак	запеканка рисовая с творогом с соусом	150	8,55	10,5	50,6	330	315
	Хлеб пшеничный	30	2,19	0,42	14,4	70,8	г.п.
	чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	686
	Итого за завтрак			11,04	10,92	80,2	460,8
Обед	лечо	80	0,9	0	6,12	27,6	г.п.
	рассольник ленинградский	200	2,4	3,6	16,08	108	132
	мясо отварное	20	6,24	1,12	0	36,8	411
	сметана	10	0,3	2	0,3	21	г.п.
	макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	516
	бефстроганов	90	15,66	11,07	4,68	182,70	423
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	г.п.
	хлеб ржаной	20	3,2	0,2	14	67	г.п.
	конфеты	15	1	5	8	82	г.п.
сок	200	1	0	21	88	г.п.	
Итого за обед			38,99	29,50	124,11	919,04	
Итого за день			50,03	40,42	204,31	1379,84	
Среднее значение за период			48,22	44,52	193,92	1371,83	

&⊙▲ó⊖=⊖:#!↔!

α°"†N[ruc] .≡||▲±H→r, 'Æ:/R÷/r°/Æ°2⊖[r♣]"±, /≡[Æ]↓&b■-†#!◀♠ †Γ) "ÆL#|†