

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ А.В.Карсаков

"__" _____ 20__ г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 6-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,42	7,35	21,60	168,07	725
	бутерброд с маслом	60	0,00	0,00	0,00	0,00	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		510,00	5,72	7,35	36,80	271,07	
	суп с клецками	200	0,00	0,00	0,00	0,00	155
	Капуста тушеная	180	4,50	8,28	19,26	169,20	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 рубленые из птицы	90	11,25	12,69	7,56	198,45	298
Итого за обед		730,00	22,39	21,53	83,10	614,09	
Итого за день			28,11	28,88	119,90	885,16	
День 2							
Завтрак	каша рисовая молочная рассыпчатая с маслом	150	3,90	2,55	23,10	138,00	166,5
	бутерброд с маслом и сыром	60	8,06	13,54	12,51	210,86	3
	какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	695
	банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	г.п.
Итого за завтрак		510,00	18,36	21,59	89,11	634,86	
Обед	щи из свежей капусты с картофелем	200	2,25	3,31	7,50	53,85	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
	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.
	сок	200	1,00	0,00	21,00	88,00	г.п.
		760,00	24,98	24,47	109,08	741,69	
Итого за обед						1483,38	
Итого за день			18,36	21,59	89,11	2118,24	
День 3							
Завтрак	каша рассыпчатая ячневая с маслом	150	4,65	2,70	20,40	129,00	297
	кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692
	бутерброд с повидлом	60	1,80	4,65	31,55	177,00	2
	йогурт	100	2,40	2,50	18,00	92,00	г.п.
Итого за завтрак		510,00	11,35	13,45	98,65	550,00	
Обед	икра кабачковая	60	1,20	5,40	0,00	57,60	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	22,62	23,09	103,39	709,94	
Итого за день		680	33,97	36,54	202,04	1259,94	
День 4							
Завтрак	омлет	150	15,00	25,05	2,85	298,50	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		510,00	18,84	46,85	42,47	677,50	
Обед	кукуруза консервированная	60	0,96	0,24	6,72	34,80	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	90	16,90	9,82	0,50	157,95	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.
	напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	705
	Итого за обед		760,00	32,61	21,85	103,24	736,29
Итого за день			51,45	68,70	145,71	1413,79	

День 5							
Завтрак	каша вязкая манная с молоком	200	3,00	8,20	20,00	172,00	302
	бутерброд с повидлом	60	1,80	4,65	31,50	177,00	2
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
	яйцо	60	5,10	4,60	0,30	63,00	г.п.
Итого за завтрак		520,00	10,10	17,45	66,80	470,00	
Обед	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.
	компот из свежих плодов (200	0,20	0,00	35,60	140,00	631
Итого за обед		750,00	23,12	24,40	113,35	765,34	
Итого за день			33,22	41,85	180,15	1235,34	
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.
	какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	695
Итого за завтрак		510,00	19,71	27,94	86,86	672,86	
Обед	горошек зеленый	60	2,52	0,12	6,12	36,00	г.п.
	щи из свежей капусты с картофелем	200	2,25	3,31	7,50	53,85	124
	сметана	10	0,30	2,00	0,30	21,00	г.п.
	рис отварной	200	5,00	8,20	49,40	304,00	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.
	напиток из плодов шиповн	200	0,40	0,00	23,60	94,00	705
Итого за обед		790,00	26,25	18,78	124,64	762,09	
Итого за день			45,96	46,72	211,50	1434,95	
День 7							
Завтрак	макаронны с сыром	150	0,00	0,00	0,00	0,00	333
	бутерброд с маслом	60	2,64	21,60	16,32	276,00	1
	кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692
	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	г.п.
Итого за завтрак		510,00	5,54	25,60	54,82	475,00	

Обед	салат из свежей капусты	60	0,56	2,81	5,06	52,80	43
	рассольник ленинградский	200	2,40	3,60	16,08	108,00	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		720,00	21,71	24,36	107,49	748,30	
Итого за день			27,25	49,96	162,31	1223,30	
День 8							
Завтрак	каша рассыпчатая рисовая с молоком	150	3,90	2,55	23,27	138,00	297
	бутерброд с повидлом	60	1,80	4,65	31,50	177,00	2
	чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686
	банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	г.п.
Итого за завтрак		510,00	7,50	7,70	90,97	471,00	
Обед	икра кабачковая	60	1,20	5,40	0,00	57,60	г.п.
	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 рубленные из птиц	90	11,25	12,69	7,56	198,45	298
	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.
Итого за обед		770,00	30,72	30,14	109,04	841,88	
Итого за день			38,22	37,84	200,01	1312,88	
День 9							
Завтрак	каша рассыпчатая ячневая с маслом	200	6,20	3,60	27,20	172,00	297
	бутерброд с маслом и сыром	60	8,06	13,54	12,51	210,86	3
	мандрин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	г.п.
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
Итого за завтрак		560,00	15,36	17,34	62,81	483,86	
Обед	горошек зеленый	60	2,52	0,12	6,12	36,00	г.п.
	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	15,03	8,73	0,45	140,40	493
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	г.п.

