

Сезон:		Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Возрастная категория:		7-11 лет

Приём пищи	Время с:	Время по:
Завтрак	9:15	12:20
Обед	13:00	15:00
Полдник	16:00	17:00

№ рецептура	Прием пищи, наименование блюда Состав	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
	1-й день						
	<u>Завтрак</u>						
134	Пюре из свеклы	60	1,02	4,09	4,68	54,86	
243	Сосиски отварные	50	5,04	14,13	0,22	149,08	
309	Макароны отварные с маслом	150	5,5	4,5	26,4	168,45	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,76	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	
385	Молоко питьевое	200	5,8	5	9,6	107	
	Итого		19,01	27,94	65,56	586,15	
	<u>Обед</u>						
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,18	3,93	4,87	61	
268/330	Котлета из говядины с соусом	80/30	11,37	13,77	12,08	180,12	
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	

ПР	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
	Итого		20,5	29,73	114,71	773,63	
	Всего за день:		39,51	57,67	180,27	1359,78	
	2-й день						
	Завтрак						
222	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	100	12,94	10,12	33,15	275,7	
ПР	Печенье	50	4,17	1,99	38,54	189	
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	
338	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
ПР	Йогурт	200	8,2	3	11,8	107	
	Итого		30,88	19,15	122,06	786,3	
	Обед						
ПР	Соленый огурец	60	0,48	0,06	1,02	7,8	
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,74	83	
302	Каша грегневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	
245	Бефстроганов из отварного мяса	100	14,42	12	3,77	181	
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	
ПР	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
	Итого		28,7	20,73	110,08	751,41	
	Всего за день:		59,58	39,88	232,14	1537,71	
	3-й день						
	Завтрак						
73	Икра кабачковая	60	1,63	4,31	8,72	80,28	
265	Плов из свинины	150	12,62	12,17	25,89	408	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,76	
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20,92	113,4	
338	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	
ПР	Йогурт	200	8,2	3	11,8	107	
	Итого		27,37	21,96	87,29	802,44	
	Обед						
65	Салат из морковки с яблоком и яйцом	60	1,04	0,67	7,34	39,66	

112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	1,9	4,06	11,39	93,6	
233	Рыба запеченная под молочным соусом	100	6,83	6	9,66	127	
144	Рагу из овощей с кашей рисовой	160	4,12	13,37	29,25	259	
342	Капмпот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	
ПР	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
	Итого		16,85	24,81	106,22	731,81	
	<u>Всего за день:</u>		44,22	46,77	193,51	1534,25	
	4-й день						
	<u>Завтрак</u>						
204	Макароны отварные с сыром	200	13,53	8,92	31,11	334,4	
6	Бутерброд с колбасой п/к	50	5,3	8,26	14,82	155	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	
385	Молоко питьевое	200	5,8	5	9,6	107	
	Итого		24,7	22,2	70,53	656,4	
	<u>Обед</u>						
ПР	Зеленый горошек	60	1,8	0,28	4,38	34,8	
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	
235	Шницель рыбный натуральный	80	8,05	6,54	6,36	117	
312	Пюре картофельное	150	8,9	4,1	39,84	231,86	
389	Фруктовый сок	200	1	0	20,2	84,8	
ПР	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
	Итого		24,16	15,54	105,06	669,21	
	<u>Всего за день:</u>		48,86	37,74	175,59	1325,61	
	5-й день						
	<u>Завтрак</u>						
289	Рагу из курицы	150	10,76	8,04	13,03	186	
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,76	
ПР	Йогурт	200	8,2	3	11,8	107	
	Итого		25,75	15,86	49,97	464,6	

	Обед						
54	Салат из свеклы с яблоком	60	0,65	3,64	6,72	62,34	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,8	
1	Курица, тушенная в соусе сметанном с томатом	100	11,65	11,66	3,51	166	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,09	38,64	243,75	
389	Фруктовый сок	200	1	0	20,2	84,8	
ПР	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
	Итого		26,01	25,9	100,09	743,64	
	Всего за день:		51,76	41,76	150,06	1208,24	
	6-й день						
	Завтрак						
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	150	5,66	5,94	32,46	233,18	
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20,92	113,4	
385	Молоко питьевое	200	5,8	5	9,6	107	
	Итого		20,2	21,22	77,81	610,58	
	Обед						
49	Салат витаминный (вариант 2)	60	1,55	3,73	13,28	92,94	
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,31	76,2	
261/332	Печень тушенная в соусе	100	2,72	8,76	3,81	159	
309	Макароны отварные с маслом	150	5,51	4,5	26,4	168,45	
342	Капмпот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	
ПР	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
	Итого		14,01	21,69	99,38	709,14	
	Всего за день:		34,21	42,91	177,19	1319,72	
	7-й день						
	Завтрак						
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	29,22	11,11	56	540	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	
ПР	Печенье	50	12	1,99	38,54	189	
385	Молоко питьевое	200	5,8	5	9,6	107	

	Итого		47,15	18,12	119,34	898	
	<u>Обед</u>						
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,9	55,68	
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	1,75	2,22	12,31	84,80	
259	Жаркое по-домашнему из говядины	200	18,5	18,60	18,94	337,13	
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
	Итого		24,55	25,06	92,86	725,36	
	<u>Всего за день:</u>		71,7	43,18	212,2	1623,36	
	<u>8-й день</u>						
	<u>Завтрак</u>						
243	Сосиски отварные	50	5,04	8,13	0,22	149,08	
321	Капуста тушенная	150	3,09	4,85	14,13	112,65	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,76	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
ПР	Йогурт	200	8,2	3	11,8	107	
	Итого		18,38	16,6	60,61	522,49	
	<u>Обед</u>						
59	Салат из моркови с яблоком	60	0,84	3,6	4,9	55,068	
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,84	4,08	11,32	102,2	
226	Рыба отварная с маслом	100	17	7,1	0,81	134,53	
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	
ПР	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
	Итого		27,79	20,79	110,42	749,248	
	<u>Всего за день:</u>		46,17	37,39	171,03	1271,738	
	<u>9-й день</u>						
	<u>Завтрак</u>						
188	Запеканка рисовая с творогом и маслом	100	5,26	7,58	27,18	200	
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	

380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20,92	113,4	
ПР	Йогурт	200	8,2	3	11,8	107	
	Итого		22,2	20,86	74,73	577,4	
	Обед						
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,8	
294	Котлеты рубленые из курицы с маслом сливочным	80/10	12,51	24,05	12,64	317,45	
312	Пюре картофельное	150	8,9	4,1	39,84	231,86	
389	Фруктовый сок	200	1	0	20,2	84,8	
ПР	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
	Итого		27,46	38,68	108,07	895,92	
	Всего за день:		49,66	59,54	182,8	1473,32	
	10-й день						
	Завтрак						
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,9	55,68	
210	Омлет натуральный	100	9,28	14,54	1,75	193,1	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,76	
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,66	2,6	25,08	138,11	
385	Молоко питьевое	200	5,8	5	9,6	107	
338	Мандарин	100	0,9	0,21	11	49	
	Итого		22,06	26,15	61,99	589,65	
	Обед						
49	Салат витаминный (2 вариант)	60	1,55	3,73	13,28	92,94	
119	Суп гороховый	200	6,24	38,4	12,75	291,8	
1	Запеканка картофельная с говядиной с соусом	200	19,72	22,12	24,5	370,58	
349	Компот из сухофруктов,	200	0,66	0,09	32,01	132,8	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
	Итого		30,97	64,89	107,24	1003,07	
	Всего за день:		53,03	91,04	169,23	1592,72	

Директор МБОУ СОШ № 1

А.В.Федоров



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575894

Владелец Федоров Александр Владимирович

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022