

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД Возрастная категория 7-11 лет

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "Суземская СОШ №1 имени Героя
Советского Союза генерал-майора И.Г. Кобякова"
Шупикова И.В. _____

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П.Могильного
			белки, г	жиры,г	углеводы,г	Эн. Ценность, ккал	
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Котлета Лакомка	90	12.33	21.67	11	288.33	ПР
	Рис рассыпчатый с маслом сливочным	150	8.73	14.61	75	203.55	304
	Хлеб пшеничный	40	1.62	0.4	19.33	93.52	ПР
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	376
	Сыр порциями	20	3.48	2.43		54	15
ИТОГО за завтрак			26.23	39.13	120.33	699.4	
Обед	Щи из св. капусты с картофелем	250	1.77	4.95	7.9	89.75	88
	Гарнир из гречки с маслом слив.	150	8.6	6.09	28.64	243.75	302
	Птица отварная	100	11.74	12.91	0.48	324	288
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.62	0.4	14.33	66.67	ПР
	Компот из сухофруктов	200	0.3		21.9	87.1	349
ИТОГО за обед			20.37	34.05	107.8	725.82	
ИТОГО за день			46.6	73.18	228.13	1425.22	

Неделя 1 День 2							
	Гуляш	90	8.51	12.5	2.31	331.5	260
	Каша гречневая рассып. с маслом слив.	150	8.6	6.09	28.64	243.75	302
	Хлеб пшеничный	40	1.62	0.4	19.33	93.52	ПР
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3.17	2.69	15.95	100.6	379
ИТОГО за завтрак							
			21.9	21.68	66.23	769.37	
Обед							
	Суп картофельный с рисом.	250	1.97	2.71	11.11	85.75	101
	Макаронны отварные с маслом слив.	150	2.86	4.52	16.44	168.45	309
	Птица отварная	100	11.74	12.91	0.48	324	288
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.62	0.4	14.33	66.67	ПР
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	376
ИТОГО за обед							
			18.26	20.56	57.36	704.87	
ИТОГО за день							
			40.16	42.24	123.59	1474.24	
Неделя 1 День 3							
Завтрак							
	Птица отварная	100	11.74	12.91	0.48	324	288
	Макаронны отварные с маслом слив.	150	2.86	4.52	16.44	168.45	309
	Хлеб пшеничный	40	1.62	0.4	19.33	93.52	ПР
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	376
	Сок 02,	200	1		10.02	84.8	ПР
ИТОГО за завтрак							
			17.29	17.85	61.27	730.77	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	250	2.69	2.84	11.46	118.25	103
	Картофельное пюре	150	3.08	2.33	19.13	109.73	312
	Котлета Лакомка	90	12.33	21.67	11	288.33	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.62	0.4	14.33	66.67	ПР
	Какао с молоком сгущенным	200	3.67	2.6	15.08	138.4	383
ИТОГО за обед							
			23.39	29.84	71	721.38	
ИТОГО за день							
			40.61	47.67	112.45	1365.3	
Неделя 1 День 4							
Завтрак							
	Плов из птицы с маслом слив.	200	12.71	7.85	16.8	229	291
	Хлеб пшеничный	40	1.62	0.4	19.33	93.52	ПР

Завтрак	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	376
	Сыр (порциями)	20	3.48	2.43		54	15
	Йогурт	95	2.19	4.85	15.9	114	ПР
ИТОГО за завтрак			20.07	15.55	67.03	550.52	
Обед	Винегрет овощной	100	1.39	10.02	6.54	122	67
	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	2.11	17.46	148.25	102
	Гарнир из гречки с маслом слив.	150	8.6	6.09	28.64	243.75	302
	Котлета "Лакомка"	90	9.04	9.1	14.16	170.71	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.62	0.4	14.33	66.67	ПР
	Кисель плодово-ягодный	200	0.31		29.4	160	ПР
ИТОГО за обед			26.45	27.72	110.53	911.38	
ИТОГО за день			46.52	43.27	177.56	1461.9	
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Рыба тушеная с овощами	90	9.75	4.95	0.74	105	229
	Картофель тушеный с луком	150	3.14	10.58	14.07	195	145
	Хлеб пшеничный	40	1.62	0.4	19.33	93.52	ПР
	Какао с молоком сгущенным	200	3.67	2.6	15.08	138.4	383
	Сыр (порциями)	20	3.48	2.43		54	15
	ИТОГО за завтрак			21.66	20.96	49.22	585.92
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	4.92	10.93	103.75	82
	Макароны отварные с маслом слив.	150	2.86	4.52	16.44	168.45	309
	Гуляш	80	8.51	12.5	2.31	331.5	260
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	376
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.62	0.4	14.33	66.67	ПР
ИТОГО за обед			14.86	17.8	57.4	541.37	
ИТОГО за день				38.76	106.62	1127.29	
Среднее значение за период				49.024	149.67	1370.79	
Неделя 2 День 1				22.36	59.01	730.37	
Завтрак	Котлета Лакомка	90	12.33	21.67	11	288.33	ПР
	Гарнир из гречки с маслом слив.	150	8.6	6.09	28.64	243.75	302
	Хлеб пшеничный	40	1.62	0.4	19.33	93.52	ПР

	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	376
	Сыр (порциями)	20	3.48	2.43		54	15
ИТОГО за завтрак			17.88	10.7	73.97	436.52	
Обед	Рассольник "Ленинградский"	250	2.02	5.09	11.98	107.25	96
	Макароны отварные с маслом слив.	150	2.86	4.52	16.44	168.45	309
	Птица отварная	100	11.74	12.91	0.48	324	288
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.62	0.4	14.33	66.67	ПР
	Кисель плодово-ягодный	200	0.31		29.4	160	ПР
ИТОГО за обед			18.55	22.92	72.63	826.37	
ИТОГО за день			36.43	33.62	146.6	1262.89	
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Птица отварная	100	11.74	12.91	0.48	324	288
	Макароны отварные с маслом слив.	150	2.86	4.52	16.44	168.45	309
	Хлеб пшеничный	40	1.62	0.4	19.33	93.52	ПР
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3.68	1.99	15.95	112.4	380
	Кондитерское изделие	30	2.25	8.1	15.4	144	ПР
ИТОГО за завтрак			22.15	27.92	67.6	842.37	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	2.11	17.46	148.25	102
	Капуста тушеная свежая с маслом слив.	150	3.1	4.86	14.14	112.65	321
	Котлета "Лакомка"	90	9.04	9.1	14.16	170.71	ПР
	Компот из сухофруктов	200	3.68	1.99	15.95	100.6	383490
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.62	0.4	14.33	66.67	ПР
ИТОГО за обед			22.93	18.46	76.04	598.88	
ИТОГО за день			45.08	46.38	143.64	1441.25	
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Плов из птицы с маслом слив.	200	12.71	7.85	16.8	229	291
	Хлеб пшеничный	40	1.62	0.4	19.33	93.52	ПР
	Сок фруктовый	200	1		10.2	84.8	ПР
	Сыр (порциями)	20	3.48	2.43		54	15

ИТОГО за завтрак			18.81	10.68	46.33	461.32	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8.45	8.28	13.13	160.78	140
	Макаронны отварные с маслом слив.	150	2.86	4.52	16.44	168.45	309
	Птица отварная	100	11.74	12.91	0.48	324	288
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.62	0.4	14.33	66.67	ПР
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	376
ИТОГО за обед			24.74	26.13	59.38	779.9	
ИТОГО за день			43.55	36.81	105.71	1241.22	
Неделя 2 День4							
Завтрак		180	12.3	19.5	16.58	383	259
	Хлеб пшеничный	40	1.62	0.4	19.33	93.52	ПР
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	376
	Йогурт	95	2.19	4.85	15.9	114	ПР
ИТОГО за завтрак			16.18	24.77	66.81	650.52	
Обед	Винегрет овощной	100	1.39	10.02	6.54	122	67
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	11.46	118.25	103
	Гречка рассыпчатая с маслом слив	150	8.6	6.09	28.64	243.75	302
	Птица отварная	100	11.74	12.91	0.48	324	288
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.62	0.4	14.33	66.67	ПР
	Сок фруктовый	200	1		10.2	84.8	
ИТОГО за обед			23.3	41.96	71.53	874.01	
ИТОГО за день			39.48	66.73	138.34	1524.53	
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Птица отварная	100	11.74	12.91	0.48	324	288
	Макаронны отварные с маслом слив.	150	2.86	4.52	16.44	168.45	309
	Хлеб пшеничный	40	1.62	0.4	19.33	93.52	ПР
	Какао с молоком сгущенным	200	26.03	2.6	15.08	138.4	383
ИТОГО за завтрак			42.25	20.43	51.33	724.37	

Обед	Борщ с капустой	250	1.8	4.92	10.93	103.75	82
	Плов из птицы с маслом слив.	200	12.71	7.85	16.8	229	291
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.62	0.4	14.33	66.67	ПР
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	376
ИТОГО за обед			16.2	13.19	57.06	459.42	
ИТОГО за день			58.45	33.62	108.39	1183.79	
Среднее значение за период			42.868	43.432	128.536	1330.736	

|

|