

Утверждаю

Шаповалов М.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
на осенне-зимний период для с 7-11 лет  
для школьников Нижне-Калиновская СОШ

Согласовано:

Директор Нижне-Калиновская СОШ



**Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период с 7-11лет**

Рацион: с 7-11лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Каша жидкая молочная из манной крупы .	230	6,76	11,02	34,95	269,12	181	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
<b>Итого за Завтрак</b>		500	17,88	23,17	86,06	641,37		88-00
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с вермишелью	180	1,94	2,04	12,57	85,14	103	
	Котлеты рубленные из филе птицы.	50	7,83	11,87	7,65	169,49	294	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	100	4,36	5,02	23,74	159,81	171	
	Овощи соленные (огурец). (Осенне-зимний)	35	0,14		22,75	87,5	70	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
<b>Итого за Обед</b>		595	21,66	21,57	140,04	863,37		90-00
		1 095	39,54	44,74	226,1	1504,74		

(лист 2)

Рацион: с 7-11лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Яйца вареные.	45	5,72	5,18	0,32	70,88	209	
	Капуста тушеная .	100	2,3	2,68	9,78	73,54	321	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Фрукты свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338	
<b>Итого за Завтрак</b>		500	14,65	10,63	77,51	483,42		88-00
<b>Обед</b>								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1,27	3,56	5,69	64,62	88	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/30	8,78	4,46	3,42	94,5	229	
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128	
	Чай с сахаром и лимоном.	180/15/7	0,12	0,02	13,83	56,41	377	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
<b>Итого за Обед</b>		642	19,15	18,14	75,56	565,68		90-00
		1 142	33,8	28,77	153,07	1049,1		

Рацион: с 7-11лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Тефтели мясные с соусом	50/50	6,33	14,65	10,55	202,73	279
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527
<b>Итого за Завтрак</b>		505	14,08	51,38	68,33	809,12	88-00
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с горохом	180	3,95	3,79	11,91	106,74	102
	Сосиски отварные	60	6,06	16,96	0,27	178,91	243
	Макаронные изделия отварные с маслом.	100	3,63	3,89	20,33	130,71	203
	Салат из белокачанной капусты свежей	35	0,46	1,14	2,19	20,86	45
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
<b>Итого за Обед</b>		605	21,49	28,42	108,03	798,65	90-00
		1 110	35,57	79,8	176,36	1607,77	

Рацион: с 7-11лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с овсяной крупой	230	6,81	6,82	20,62	171,12	101
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527
	Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15
<b>Итого за Завтрак</b>		500	21,73	22,05	81,9	628,73	88-00
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем..	180	4,13	12,42	28,81	245,16	82
	Плов из курицы	150	15,37	18,31	26,18	333,7	291
	Салат из моркови с сахаром	35	0,43	0,03	4,02	28,6	62
	Кофейный напиток	180			17,96	71,82	379
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527
<b>Итого за Обед</b>		595	26,33	33,4	112,25	879,28	90-00
		1 095	48,06	55,45	194,15	1508,01	

Рацион: с 7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Печень, тушенная в соусе	50/50	13,73	9,57	8,98	177,92	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
<b>Итого за Завтрак</b>		505	28,64	21,18	101,48	730,07		88-00
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с крупой(ячневый)	180	1,42	1,95	8,72	61,74	101	
	Котлеты ,биточки мясные.	50	6,28	14,35	7,55	185,04	268	
	Картофельное пюре с маслом	120	2,58	7,46	17,34	150,15	128	
	Икра свекольная	35	0,48	2,66	3,29	38,81	75	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
<b>Итого за Обед</b>		615	18,15	29,06	110,23	797,17		90-00
		1 120	46,79	50,24	211,71	1527,24		

Рацион: с 7-11 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Суп молочный с вермишелью.	230	5,03	4,37	16,52	138	120	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
	Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
<b>Итого за Завтрак</b>		500	16,08	16,5	72,59	530,05		88-00
<b>Обед</b>								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	180	1,27	3,56	5,69	64,62	88	
	Жаркое по-домашнему	150	10,9	26,62	14,75	344,76	259	
	Горошек овощной ( консервированный). (Осенне-зимний)	35	1,03	0,07	2,17	13,33	131	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
<b>Итого за Обед</b>		595	20,59	32,89	95,94	784,14		90-00
		1 095	36,67	49,39	168,53	1314,19		

Рацион: с 7-11лет		Неделя: 2			День: вторник		(лист 7)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	105	229	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>22,73</b>	<b>15,1</b>	<b>90,46</b>	<b>611,92</b>		<b>88-00</b>
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с горохом	180	3,95	3,79	11,91	106,74	102	
	Птица тушенная в соусе сметанном/	70	8,36	7,08	2,46	107,1	290	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	100	3,63	3,89	20,33	130,71	203	
	Салат из белокачанной капусты свежей	35	0,46	1,14	2,19	20,86	45	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
<b>Итого за Обед</b>		<b>615</b>	<b>23,79</b>	<b>18,54</b>	<b>110,22</b>	<b>726,84</b>		<b>90-00</b>
		<b>1 120</b>	<b>46,52</b>	<b>33,64</b>	<b>200,68</b>	<b>1338,76</b>		

Рацион: с 7-11лет		Неделя: 2			День: среда		(лист 8)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>								
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/20	21,92	16,59	42	405	223	
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Фрукты свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>28,55</b>	<b>19,36</b>	<b>109,41</b>	<b>744</b>		<b>88-00</b>
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с клецками.	180	2,56	3,31	13,53	103,86	108	
	Тефтели мясные с соусом	70	4,43	10,25	7,39	141,91	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	100	0,88	22,74	4,49	226,13	171	
	Винегрет овощной	35	0,49	3,51	2,55	43,79	67	
	Чай с сахаром и лимоном.	180/15/7	0,12	0,02	13,83	56,41	377	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
<b>Итого за Обед</b>		<b>637</b>	<b>14,88</b>	<b>42,47</b>	<b>77,07</b>	<b>772,1</b>		<b>90-00</b>
		<b>1 142</b>	<b>43,43</b>	<b>61,83</b>	<b>186,48</b>	<b>1516,1</b>		

Рацион: с 7-11лет		Неделя: 2			День: четверг			(лист 9)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макароны отварные с сахаром	220/10	10,88	6,66	52,2	313,38	218	
	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Масло сливочное ( порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	14	
	Сыр твердый (порциями)	10	4,64	5,9		72	15	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>25,8</b>	<b>21,89</b>	<b>113,48</b>	<b>770,99</b>	<b>88-00</b>	
Обед	Рассольник Ленинградский	180	1,45	3,66	8,63	77,22	96	
	Печень, тушенная в соусе	70	9,61	6,7	6,29	124,54	261	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	100	5,64	5,99	27,64	189,97	171	
	Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)	35	0,14		22,75	87,5	70	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>615</b>	<b>24,23</b>	<b>18,99</b>	<b>138,64</b>	<b>840,66</b>	<b>90-00</b>
		<b>1 115</b>	<b>50,03</b>	<b>40,88</b>	<b>252,12</b>	<b>1611,65</b>		

Рацион: с 7-11лет		Неделя: 2			День: пятница			(лист 10)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Птица отварная с соусом.	50/50	24,02	30,69	1,51	377,96	288	
	Рис припущенный	130	3,15	3,73	31,78	173,29	305	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	30	2,32	0,9	14,94	91,2	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>507</b>	<b>33,67</b>	<b>37,04</b>	<b>84,53</b>	<b>820,45</b>	<b>88-00</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	180	4,13	12,42	28,81	245,16	82	
	Сосиски отварные .	60	6,06	16,96	0,27	178,91	243	
	Каша рассыпчатая перловая с маслом.	100	0,88	22,74	4,49	226,13	171	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	35	0,49	2,1	2,89	32,48	52	
	Сок фруктовый или ягодный .	180	0,9	0,18	18,18	76,32	389	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	20	1,54	0,6	9,96	60,8	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	30	4,86	2,04	25,32	139,2	527	
<b>Итого за Обед</b>		<b>605</b>	<b>18,86</b>	<b>57,04</b>	<b>89,92</b>	<b>959</b>	<b>90-00</b>	
		<b>1 112</b>	<b>52,53</b>	<b>94,08</b>	<b>174,45</b>	<b>1779,45</b>		

Итого за период	11 146	432,94	538,82	1943,65	14757,01		
Среднее значение за период		43,3	53,9	194,4	1475,7		

Составил Шавалов

Администратор

Утвердил Шавалов

