

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

возрастная категория : 7-11 лет

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ " Краснофлотская СШ"
Олефир О.Л.

сезон : осень-зима

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак 1 день	закуска гор.блюдо булочное напиток хлеб фрукты	Овощи натуральные по сезону (огурцы)	80	0.64	0.08	1.36	8.00	70/71		
				Макаронные отварные с сыром	170	11.34	14.48	30.65	284.20	204	85.55	
				Кондитерское изделия (печенье)	20	1.50	1.96	16.88	83.00	582		
				Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.40	84.80	389		
				Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	8.02	41.20	574		
				Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338		
				итого	590	16.48	17.22	87.11	548.2		85.55	
			закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир напиток хлеб хлеб	Обед 1 день	Салат из отварной свеклы	60	0.85	3.6	4.96	55.68	52	
					Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4.39	4.21	13.23	118.6	102	
				2 день	Говядина, тушенная в сметане	100	15.27	22.1	15	264	264	
					Рис отварной	150	3.65	5.37	36.7	209.7	304	
				завтрак	Кофейный напиток	200	2.8	2.5	13.6	88	465	
					Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.7	141.6	573	
				2	Хлеб ржаной	30	2.4	0.46	12	61.8	574	
					итого	800	33.98	38.72	125.19	939.38		0
1	1	Итого за день:				1390	50.46	55.94	212.3	1487.58		85.55
1	2	Обед 2 день	закуска 2 блюдо гор.напиток хлеб фрукты	завтрак								
					Запеканка из творога с йогуртом 135/30	165	16.20	14.40	22.80	315.30	223	85.55
				2 день	Какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	104.00	462	
					Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	
					Бутерброд с повидлом	55	2.40	3.87	27.83	156.00	2	
					итого	520	22.3	21.57	74.23	622.3		85.55
			закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир	2	Овощи натуральные по сезону (помидор)	60	0.48	0.06	1.2	6	70	
					Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	1.5	4.03	8.96	94.4	82	
				1	Биточки рыбные с маслом сливочным 90/5	95	11.22	13.35	13.8	221.1	234	
					Каша пшеничная вязкая	150	4	4.2	24.55	152.4	303	

		напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20.4	84.8	389	
		хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.6	573	
		хлеб	Хлеб ржаной	30	2.4	0.46	12	61.8	574	
		<i>итого</i>		780	23.64	22.42	100.59	714.1		0
1	2	Итого за день:		1300	45.94	43.99	174.82	1336.4		85.55

1	3	Завтрак 3 день	гор.блюдо	Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и маслом сливочным 200/10	210	6.09	10.88	47.99	315.00	177	85.55
			кисломол	Сыр (порциями)	15	3.48	4.43	0.00	54.00	15	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0.20	0.10	9.30	38.00	457	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.60	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2.00	0.38	10.00	51.50	574	
			итого		500	14.81	16.11	86.97	552.1		85.55
1	3	Обед 3 день									
			1 блюдо	Суп картофельный с мак. изд.	200	2.15	2.27	13.96	94.6	103	
			2 блюдо	Котлета из говядины с маслом сл.	95	14.25	20.9	12.36	297	268	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.44	137.25	312	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	32.01	132.8	349	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2	0.38	10	51.5	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	338	
			итого		810	25.5	29.17	118.25	853.75		0
1	3	Итого за день:			1310	40.31	45.28	205.22	1405.85		85.55
1	4	Завтрак 4 день	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	80	0.88	0.16	3.04	17.60	70/71	85.55
			2 блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным	116	10.78	19.20	2.04	264.00	210	
			гор.напиток	Кофеинный напиток с молоком	200	2.80	2.50	13.60	88.00	465	
			хлеб	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	573	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	81.90	574	
			фрукты	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	8.02	41.20	338	
			итого		551	19.12	22.84	53.72	539.7		85.55
1	4	Обед 4 день	закуска	Икра кабачковая	60	0.6	4.56	4.56	57	СРБ	
			1 блюдо	Суп из овощей	200	1.6	3.62	5.06	59.2	116	
			2 блюдо	Кнели из птицы с рисом	100	11.5	10.3	5.4	160	371	
			гарнир	Каша гречневая вязкая	150	4.58	5	20.5	145.5	303	
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20.4	84.8	389	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2.00	0.38	10	51.5	574	
			булочное	Ватрушка с творогом	60	7.8	2.8	21.7	144	531	
			итого		835	32.12	26.98	107.3	795.6		0
1	4	Итого за день:			1386	51.24	49.82	161.02	1335.3		85.55

1	5	Завтрак 5 день	гарнир	Рагу овощное	150	2.85	6.45	33.91	147.50	177	85.55
			2 блюдо	Котлета мясная с маслом сливочным 90/5	95	14.25	20.9	12.36	297	268	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0.20	0.10	9.30	38.00	457	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.60	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2.00	0.38	10.00	51.50	574	
			итого		520	22.34	28.15	85.25	627.6		0
1	5										
		обед 5 день	1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	1.68	4.1	13.27	96.6	96	
			2 блюдо	Рыба тушенная в томате с овощами 90/50	140	13.7	2.3	6.7	103	229/299	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.4	137.3	312	
			булочное	Кондитерское изделия (печенье)	20	1.50	1.96	16.88	83.00	582	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.1	32.01	138.2	349	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	81.9	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2	0.38	10	51.5	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	338	
			итого		870	25.66	14.32	126.28	738.5		0
1	5		Итого за день:		1390	48	42.47	211.53	1366.1		85.55
2	6	Завтрак 6 день	гор.блюдо	Каша молочная из крупы пшеничной с изюмом и с маслом сливочным	210	8.19	11.9	46.19	326	177	85.55
			гор.напиток	Кофеинный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	465	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	338	
			булочное	Кондитерские изделия	20	1.5	1.96	16.88	83	582	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	81.90	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.6	0.3	8.02	41.2	574	
			итого		585	17.15	17.34	111.71	667.1		85.55
2	6	Обед 6 день	закуска	Салат из квашеной капусты с луком	60	0.96	3.6	4.92	94	9	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	200	1.58	2.18	9.69	68.6	101	
			2 блюдо	Котлета из курицы с маслом сливочным 90/5	95	15.06	14.47	14.06	247	294	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	309	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.9	114.6	342	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2.4	0.46	12	61.8	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	338	
			итого		875	29.12	26.11	124.5	895.05		0
2	6		Итого за день:		1460	46.27	43.45	236.21	1562.15		85.55

2	7	Завтрак 7 день	закуска	Икра кабачковая	60	0.6	4.56	4.56	57	СРБ	85.55
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе	100	11.65	11.66	13.51	166.00	290/331	
			гарнир	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3.06	4.8	20.4	137.3	312	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0.2	0.1	9.3	38	457	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2	0.38	10	51.5	574	
				<i>итого</i>		585	20.55	21.82	77.45	543.4	
											85.55
		обед 7 день									
			1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	200	5.04	2.86	11.68	92.6	113	
			2 блюдо	Шницель натуральный рубленный	100	18.1	35.8	9.8	341	319	
			гарнир	Овощное рагу	150	2.85	6.45	33.91	147.50	177	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20.4	84.8	389	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	25	2	0.38	10	51.5	574	
			кисломол	Сыр порциями	20	4.64	5.9	0	72	15	
			булочное	Кондитерское изделие	20	1.5	1.96	16.88	83	582	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	338	
				<i>итого</i>		855	38.17	53.67	122.35	966	0
2	7	Итого за день:				1440	58.72	75.49	199.8	1509.4	
											85.55
2	8	Завтрак 8 день	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	80	0.88	0.16	3.04	17.6	70/71	85.55
			2 блюдо	Рыба тушенная в томате с овощами	100	9.75	4.95	3.80	105.00	229/299	
			гарнир	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.7	209.7	304	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0.2	0.1	9.3	38	457	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	338	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.6	0.3	8.02	41.2	574	
				<i>итого</i>		700	19.52	11.6	90.34	552.1	
											85.55
2	8	Обед 8 день									
			1 блюдо	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	205	1.5	4.03	8.96	94.4	82	
			2 блюдо	Жаркое по - домашнему	240	22.56	17.16	30.96	368.4	328	
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88	465	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2.4	0.46	12	61.8	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	338	
				<i>итого</i>		815	32.7	24.87	95	753.2	
2	8	Итого за день:				1515	52.22	36.47	185.34	1305.3	

2	9	Завтрак 9 день							
2 блюдо	Сырники творожные запеченные со сгущенным молоком 150/30	180	28.44	9.54	32.22	327.00	286		
гарнир	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	5.80	5.00	8.00	100.00	386		
напиток	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574		
хлеб	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	338		
		итого		520	37.84	15.54	66.06		
							556.4 85.55		
2	9	Обед 9 день	закуска	Икра кабачковая	60	0.6	4.56	4.56	57 СРБ
1 блюдо	Суп картофельный с крупой	200	1.58	2.18	9.69	68.6	101		
2 блюдо	Котлета рыбная с маслом сливочным 90/5	95	11.22	13.35	13.8	221.1	234		
гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	309		
напиток	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.09	32	138.2	349		
хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.6	573		
хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2	0.38	10	51.5	574		
		итого		770	24.56	25.4	116.18	798.45 0	
2	9		Итого за день:		1290	62.4	40.94	182.24	1354.85 85.55
2	10	Завтрак 10 день	закуска	Салат из свежей белокочанной капусты	80	1.05	2.6	5.02	47.68 45 85.55
гарнир	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.4	137.3	312		
2 блюдо	Тефтели мясные в соусе	110	8.13	15.61	12.85	248.00	278		
гор.напиток	Сок фруктовый	200	1.00	0	20.4	84.8	389		
хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.6	573		
хлеб	Хлеб ржаной	20	1.60	0.3	8.02	41.2	574		
		итого		600	17.88	23.63	86.37	652.58 85.55	
2	10	Обед 10 день							
1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	1.68	4.1	13.27	96.6	96		
2 блюдо	Плов из отварной птицы	240	14.76	9.84	29.76	267.6	375		
напиток	Компот из свежих фруктов	200	0.16	0.16	27.9	114.6	342		
хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.6	573		
хлеб	Хлеб ржаной	30	2.4	0.46	12	61.8	574		
фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	338		
		итого		810	22.44	15.28	112.41	681.2 0	
2	10		Итого за день:		1410	40.32	38.91	198.78	1333.78 85.55
			Среднее значение за период:		1389.1	49.588	47.276	196.726	1399.671 85.55

Завтрак и обед

	объём	белки	жиры	углеводы	ккал

не менее

СанПин	1200	46.2	47.4	201	1410	
Факт	1407	48.9	48	199.4	1410	
%	117	106	100	99.2	100	

