

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	Овощи натуральные по сезону (огурцы)	80	0.64	0.08	1.36	8.00	70/71	
			гор.блюдо	Макаронные отварные с сыром	170	11.34	14.48	30.65	284.20	204	85.55
			булочное	Кондитерское изделия (печенье)	20	1.50	1.96	16.88	83.00	582	
			напиток	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.40	84.80	389	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	8.02	41.20	574	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	
			итого		590	16.48	17.22	87.11	548.2		85.55
1	1	Обед 1 день	закуска	Салат из отварной свеклы	60	0.85	3.6	4.96	55.68	52	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4.39	4.21	13.23	118.6	102	
			2 блюдо	Говядина, тушенная в сметане	100	15.27	22.1	15	264	264	
			гарнир	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.7	209.7	304	
			напиток	Кофейный напиток	200	2.8	2.5	13.6	88	465	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.7	141.6	573	
			хлеб	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	завтрак 2 день									
			2 блюдо	Запеканка из творога с йогуртом 135/30	165	16.20	14.40	22.80	315.30	223	85.55
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.30	2.90	13.80	104.00	462	
			хлеб	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338	
			фрукты	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
1	2	Обед 2 день	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	60	0.48	0.06	1.2	6	70	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной200/5	205	1.5	4.03	8.96	94.4	82	
			2 блюдо	Биточки рыбные с маслом сливочным 90/5	95	11.22	13.35	13.8	221.1	234	
			гарнир	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	
			итого		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	Кофейный 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

[illegible]

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	
			итого		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 рубленый	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	
			итого		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 тушеная 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	
			итого		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	
			итого		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	закуска	Икра кабачковая	60	0.6	4.56	4.56	57	СРБ	
		9 день	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	закуска	Салат из свежей белокочанной капусты	80	1.05	2.6	5.02	47.68	45	85.55
		10 день	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	1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	1.68	4.1	13.27	96.6	96	
		10 день	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

	объем	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	

