

		ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ										УТВЕРЖДЕНО	
		возрастная категория : 7-11 лет										Директор МБОУ "Краснофлотская СШ"	
		сезон : осень-зима										Олефир О.Л.	
Неделя	День недели												
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	78.05		
			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		78.05		
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		78.05	
1	2	завтрак 2 день											
			2 блюдо	Запеканка из творога с йогуртом 135/30	165	16.20	14.40	22.80	315.30	223	78.05		
			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		78.05		
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		78.05
---	---	----------------	--	------	-------	-------	--------	--------	--	-------

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	78.05
			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		78.05
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		78.05
1	4	Завтрак 4 день	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	80	0.88	0.16	3.04	17.60	70/71	78.05
			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		78.05
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	Печень по - строгановски	100	13.2	11.23	13.52	185	255	
			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	33.82	27.91	115.42	820.6		0
1	4	Итого за день:			1386	52.94	50.75	169.14	1360.3		78.05

[illegible]

2	7	Завтрак 7 день	закуска	Икра кабачковая	60	0.6	4.56	4.56	57	СРБ	78.05
			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		78.05
		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		78.05
2	8	Завтрак 8 день	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	80	0.88	0.16	3.04	17.6	70/71	78.05
			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		78.05
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		0
2	8	Итого за день:			1515	52.22	36.47	185.34	1305.3		78.05

2	9	Завтрак 9 день	закуска	Овощи натуральные по сезону (огурец)	80	0.64	0.08	1.36	8	70/71	78.05
			2 блюдо	Печень по - строгановски с соусом	100	13.26	11.23	13.52	185.00	255	
			гарнир	Каша вязкая гречневая	150	4.58	5	20.5	145.5	303	
			напиток	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	100	386	
			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		600	29.72	22.09	75.06	593.9		78.05
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	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	338	
			итого		870	24.96	25.8	125.98	845.45		0
2	9	Итого за день:			1470	54.68	47.89	201.04	1439.35		78.05
2	10	Завтрак 10 день	закуска	Салат из свежей белокочанной капусты	80	1.05	2.6	5.02	47.68	45	78.05
			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		78.05
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		78.05
		Среднее значение за период:			1407.1	48.986	48.064	199.418	1410.621		78.05

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	

|

□

