

УТВЕРЖАЮ

Директор МБОУ СОШ № 23 им. Покрышкина А.И

Е.А.Деглина



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Учащиеся от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник (1 неделя) День 1 осенне-зимний период							
Завтрак	Каша вязкая («Геркулес») с маслом	150	7,80	11,05	27,57	234,71	124к
	Мясо отварное (без соли)	90	17,52	6,00	1,08	128,04	122
	Компот из сухофруктов-2 (без сахара)	180	0,36	0,00	12,24	48,6	423
	Хлеб ржаной	16	1,06	0,19	6,40	26,46	148
	Яблоки	100	0,38	0,38	9,31	44,65	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		536	27,12	17,62	56,60	482,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		536	27,12	17,62	56,60	482,46	
Вторник (1 неделя) День 2 осенне-зимний период							
Завтрак	Салат из свежих огурцов (с маслом без соли)	60	0,48	5,05	1,50	53,35	3
	Котлеты или биточки рыбные (без соли)	120	18,60	6,00	8,10	171	171
	Картофель отварной (без масла)	150	2,85	7,35	19,05	153	426
	Компот из сухофруктов-2 (без сахара)	180	0,36	0,00	12,24	48,6	423
	Хлеб ржаной	16	1,06	0,19	6,40	26,46	148
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		516	23,35	18,59	47,29	452,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		516	23,35	18,59	47,29	452,41	
Среда (1 неделя) День 3 осенне-зимний период							
Завтрак	Салат из свежлы с яблоками (с ксилитом)	60	0,80	1,34	4,93	40,44	17
	Курица отварная (без соли)	90	25,65	10,98	0,00	205,65	127
	Горошница (без соли)	180	18,72	7,74	46,80	321,12	272
	Хлеб ржаной	16	1,06	0,19	6,40	26,46	148

	Какао с молоком (с ксилитом)	180	3,71	3,56	22,30	133,07	499
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		516	49,94	23,81	80,43	726,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		516	49,94	23,81	80,43	726,74	
Четверг (1 неделя) День 4 осенне-зимний период							
Завтрак	Сырники из творога (без сахара)	180	29,93	22,34	17,96	387,72	370
	Соус молочный № 2 (сладкий) (с ксилитом)	30	1,04	2,40	2,84	51,84	317
	Чай с сахаром (с ксилитом)	180	0,18	0,00	0,00	67,05	488
	Яблоки	100	0,38	0,38	9,31	44,65	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	31,53	25,12	30,11	551,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		490	31,53	25,12	30,11	551,26	
Пятница (1 неделя) День 5 осенне-зимний период							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью (без соли)	60	1,41	1,08	4,53	34,13	11
	Кнегли из говядины с рисом (без соли)	90	15,70	9,00	8,20	176,2	149
	Картофель отварной	180	3,71	7,24	29,50	189,54	239
	Кефир	180	5,40	4,50	7,20	95,4	272
	Хлеб ржаной	16	1,06	0,19	6,40	26,46	148
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		516	27,28	22,01	55,83	521,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		516	27,28	22,01	55,83	521,73	
Понедельник (2 неделя) День 6 осенне-зимний период							
Завтрак	Салат из свежих огурцов (с маслом без соли)	60	0,48	5,05	1,50	53,35	3
	Мясо отварное (без соли)	90	17,52	6,00	1,08	128,04	122
	Каша гречневая рассыпчатая с морковью припущенной (гарнир) (без соли)	180	14,18	20,43	65,92	483,46	311
	Хлеб ржаной	16	1,06	0,19	6,40	26,46	148
	Чай с сахаром (с ксилитом)	180	0,18	0,00	0,00	67,05	488
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		516	33,42	31,67	74,90	758,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		516	33,42	31,67	74,90	758,36	
Вторник (2 неделя) День 7 осенне-зимний период							
Завтрак	Овощи по сезону	60	0,40	0,05	1,25	7	246
	Рыба, припущенная в молоке	90	25,27	8,57	3,04	191,2	157
	Картофель отварной (без масла)	150	2,85	7,35	19,05	153	426
	Хлеб ржаной	16	1,06	0,19	6,40	26,46	148
	Чай с сахаром (с ксилитом)	180	0,18	0,00	0,00	67,05	488
	Яблоки	100	0,38	0,38	9,31	44,65	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		586	30,14	16,54	39,05	489,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		586	30,14	16,54	39,05	489,36	
Среда (2 неделя) День 8 осенне-зимний период							
Завтрак	Салат из свеклы с яблоками (с ксилитом)	60	0,80	1,34	4,93	40,44	17

	Курица отварная (без соли)	90	25,65	10,98	0,00		205,65	127
	Калупста отварная с маслом (без соли)	180	3,37	8,64	9,85		129,73	288
	Хлеб ржаной	16	1,06	0,19	6,40		26,46	148
	Кефир	180	5,40	4,50	7,20		95,4	272
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	516	36,28	25,65	28,38		497,68	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	516	36,28	25,65	28,38		497,68	
	Четверг (2неделя)День 9 осенне-зимний период							
Завтрак	Каша овсяная из крупы "Геркулес" молочная (без сахара)	180	6,61	9,76	25,76		210,67	238
	Омлет паровой	90	7,88	9,61	2,87		128,32	383
	Чай с сахаром (с ксилитом)	180	0,18	0,00	0,00		67,05	488
	Хлеб ржаной	16	1,06	0,19	6,40		26,46	148
	Яблоки печеные	100	0,49	1,21	15,27		75,33	193
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	566	16,22	20,77	50,30		507,83	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	566	16,22	20,77	50,30		507,83	
	Пятница (2неделя)День 10 осенне-зимний период							
Завтрак	Вареники ленивые отварные (без сахара)	250	40,50	14,40	22,77		375,8	372
	Соус молочный № 2 (сладкий) (с ксилитом)	30	1,04	2,40	2,84		51,84	317
	Чай с сахаром (с ксилитом)	180	0,18	0,00	0,00		67,05	488
	Хлеб ржаной	16	1,06	0,19	6,40		26,46	148
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	476	42,78	16,99	32,01		521,15	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	476	42,78	16,99	32,01		521,15	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	5234	318,06	218,77	494,90		5508,98	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	523,4	31,81	21,88	49,49		550,898	