



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Ю.А.Кравченко

01.09.2023

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ст.школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	230	7,13	8,58	35,49	247,71	262
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	40	5,96	8,44	8,80	136	90
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	200	1,40	0,20	0,20	120	518
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		710	23,19	25,12	69,79	710,71	
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,77	7,57	7,12	120,07	22
	Плов с курицей	200	27,30	8,10	33,20	314,6	117
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	14,40	54,86	508
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	36,47	16,27	70,36	573,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	59,66	41,39	140,15	1284,24	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	32,00	33,60	31,86	566,66	313

	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,60	16,70	10,00	197	93
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	479
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	37,06	54,50	58,12	858,86	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,30	4,25	15,13	108	144
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из смородины	200	0,30	0,10	8,40	35,4	190
	Рагу из курицы	200	21,00	7,00	17,50	217,4	127
	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	1,00	6,10	2,50	69	36
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	27,24	17,93	56,89	499,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	64,30	72,43	115,01	1358,26	
День 3							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с раст.маслом	180	6,91	9,38	42,59	282,13	291
	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,00	0,24	4,3	494
	Бутерброд с джемом или повидлом (без масла)	40	1,17	0,13	23,14	92,87	95
	Горошек зеленый	40	1,20	0,10	2,40	14,8	20
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	9,94	10,01	78,17	441,1	
ОБЕД	Уха с крупой	250	8,50	4,88	15,13	138,55	152
	Каша гречневая рассыпчатая(пост)	150	8,61	9,00	38,81	271,08	237
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	80	7,60	4,11	3,60	81,71	343
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Салат из свежих помидоров с перцем	60	0,60	6,06	2,04	65,4	21
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	28,25	24,53	93,04	707,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	38,19	34,54	171,21	1148,44	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	230	8,97	10,88	41,17	326,14	267
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	6,24	27,04	494
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	30	1,20	12,50	7,50	147	94
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	112

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	10,83	23,68	65,21	547,18	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,87	7,62	12,63	142,78	23
	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60	1,59	1,78	1,79	29,53	16
	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184	429
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	14,40	54,86	508
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Биточек из курицы	75	14,40	3,30	10,10	127,1	128
ИТОГО ЗА ОБЕД		825	28,80	21,98	74,08	607,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	39,63	45,66	139,29	1155,05	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	237
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,6	115
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	503
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,38	0,34	20,92	100,26	170
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	14,89	11,95	97,58	560,91	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,88	5,12	15,53	147,45	33
	Рагу из овощей с кабачками	200	3,70	10,70	16,80	178	202
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Рыба жареная	75	15,30	5,70	2,70	123,45	168
	Овощи натуральные (огурцы)	40	0,32	0,04	1,00	5,6	106
ИТОГО ЗА ОБЕД		805	32,14	22,24	74,49	627,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1325	47,03	34,19	172,07	1188,01	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	230	7,13	8,58	42,55	276	265
	Плоды свежие (виноград)	80	0,48	0,48	1,12	57,6	112
	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	200	3,70	3,80	24,50	147	498
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,00	8,10	7,40	123	91
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	16,31	20,96	75,57	603,6	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	8,25	142

	Макаронные изделия отварные	180	7,02	6,26	42,73	255,15	291
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из смородины	200	0,30	0,10	8,40	35,4	190
	Птица отварная	90	21,21	14,66	0,51	218,57	404
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,4	48
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	479
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	34,14	34,04	74,93	668,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	50,45	55,00	150,50	1272,17	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,92	10,77	40,50	286,75	268
	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,40	8,60	53,5	145
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,60	16,70	10,00	197	93
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	11,02	29,07	67,20	580,25	
ОБЕД	Рассольник домашний	250	2,07	5,20	12,80	106,25	132
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	14,40	54,86	508
	Салат- коктейль овощной	80	1,36	8,16	3,36	92	43
	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,62	12,42	2,16	174,6	366
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	237
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	28,34	34,11	83,16	750,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	39,36	63,18	150,36	1330,61	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	150	4,07	9,54	20,40	183,58	247
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	6,24	27,04	494
	Бутерброд с джемом или повидлом (без масла)	40	1,17	0,13	23,14	92,87	95
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	7,00	10,17	70,78	399,49	
ОБЕД	Солянка рыбная	250	7,80	5,02	2,37	86	137
	Картофель отварной	200	3,80	9,80	25,40	204	426
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,9	185
	Сельдь с луком	80	7,68	12,80	3,04	188,8	353

ИТОГО ЗА ОБЕД		770	22,92	28,20	59,87	615,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	29,92	38,37	130,65	1014,79	
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	230	6,55	6,05	21,83	167,9	165
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,00	8,10	7,40	123	91
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	6,24	27,04	494
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	12,61	14,35	42,97	355,94	
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250/25	2,20	2,95	14,70	94,25	149
	Плов из отварной говядины	250	18,90	18,60	49,20	440	370
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	14,40	54,86	508
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Овощи натуральные соленые (помидоры)	40	0,44	0,04	1,40	8	107
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	24,28	22,07	93,06	666,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345	36,89	36,42	136,03	1022,65	
День 10							
ЗАВТРАК	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130	76
	Чай с лимоном без сахара	200	0,26	0,00	0,24	4,3	494
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	590
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	10,11	16,30	69,04	552,3	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)Пост	250	7,28	5,70	21,85	168,05	144
	Макароны отварные с овощами	125	4,31	4,99	23,78	157	205
	Салат картофельный с кальмарами	80	5,20	5,92	8,32	108	35
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		495	19,43	17,09	67,31	502,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1095	29,54	33,39	136,35	1054,95	

