



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Ю.А.Кравченко

01.09.2023

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Мл.школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,4	262
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,24	2,97	22,50	129,6	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		660	21,90	23,67	62,66	664	
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,62	6,06	5,70	96,06	22
	Плов с курицей	180	24,57	7,29	29,88	283,14	117
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	12,96	49,37	508
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	32,58	13,95	64,18	512,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	54,48	37,62	126,84	1176,57	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	424,99	313

	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	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		380	28,74	45,83	48,57	709,29	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	1,84	3,40	12,10	86,4	144
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из смородины	180	0,27	0,09	7,56	31,86	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		720	26,75	17,07	53,02	474,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1100	55,49	62,90	101,59	1183,55	
День 3							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с раст.маслом	180	6,91	9,38	42,59	282,13	291
	Чай с лимоном без сахара	180	0,23	0,00	0,22	3,87	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		540	9,91	10,01	78,15	440,67	
ОБЕД	Уха с крупой	200	6,80	3,90	12,10	110,84	152
	Каша гречневая рассыпчатая(пост)	150	8,61	9,00	38,81	271,08	237
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	70	6,65	3,60	3,15	71,5	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		720	25,60	23,04	89,56	669,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	35,51	33,05	167,71	1110,09	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,6	267
	Чай с лимоном	180	0,23	0,00	5,62	24,34	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		510	9,63	22,26	59,22	501,94	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,70	6,10	10,10	114,22	23
	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60	1,59	1,78	1,79	29,53	16
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	12,96	49,37	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		735	27,20	19,58	67,93	555,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1245	36,83	41,84	127,15	1057,36	
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	180	1,26	0,00	26,10	109,8	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		500	14,75	11,95	94,68	548,71	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,90	4,10	12,42	117,96	33
	Рагу из овощей с кабачками	150	2,78	8,02	12,60	133,5	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		705	29,24	18,54	67,18	553,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1205	43,99	30,49	161,86	1101,82	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6,20	7,46	37,00	240	265
	Плоды свежие (виноград)	100	0,60	0,60	1,40	72	112
	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	180	3,33	3,42	22,05	132,3	498
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,00	8,10	7,40	123	91
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		515	15,13	19,58	67,85	567,3	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	6,6	142

	Макаронные изделия отварные	150	5,85	5,22	35,61	212,62	291
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Компот из смородины	180	0,27	0,09	7,56	31,86	190
	Птица отварная	80	18,86	13,03	0,46	194,29	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		720	30,24	30,36	65,37	596,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1235	45,37	49,94	133,22	1163,87	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	268
	Чай с молоком и сахаром	180	1,44	1,26	7,74	48,15	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		520	9,48	26,78	58,24	517,55	
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	180	0,09	0,00	12,96	49,37	508
	Салат-коктейль овощной	80	1,36	8,16	3,36	92	43
	Бефстроганов из отварной говядины	80	12,10	11,04	1,92	155,2	366
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	237
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	26,81	32,73	81,48	725,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	36,29	59,51	139,72	1243,02	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	150	4,07	9,54	20,40	183,58	247
	Чай с лимоном	180	0,23	0,00	5,62	24,34	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		470	6,97	10,17	70,16	396,79	
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	180	0,90	0,09	14,13	60,21	185
	Сельдь с луком	60	5,76	9,60	2,28	141,6	353

ИТОГО ЗА ОБЕД		730	20,90	24,99	57,54	561,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	27,87	35,16	127,70	958,2	
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,13	4,73	17,08	131,4	165
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,00	8,10	7,40	123	91
	Чай с лимоном	180	0,23	0,00	5,62	24,34	494
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		495	11,16	13,03	37,60	316,74	
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	200/25	1,76	2,36	11,76	75,4	149
	Плов из отварной говядины	250	18,90	18,60	49,20	440	370
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	12,96	49,37	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		710	23,83	21,48	88,68	642,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1205	34,99	34,51	126,28	959,11	
День 10							
ЗАВТРАК	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130	76
	Чай с лимоном без сахара	180	0,23	0,00	0,22	3,87	494
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,8	590
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	108
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	8,57	15,24	56,66	486,67	
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:		1055	28,00	32,33	123,97	989,32	

