



УТВЕРЖДАЮ

директор

Ю.А.Кравченко

01.09.2024 г

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	200	6,20	7,46	30,86	215,4	262
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,60	16,70	10,00	197	93
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	6,24	27,04	494
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	8,66	24,76	61,80	509,94	
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
	Овощи натуральные соленные (помидоры)	60	0,66	0,06	2,10	12	107
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	36,47	16,21	70,18	571,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	45,13	40,97	131,98	1081,07	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	6,55	7,88	26,69	203,81	266
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	4,84	4,82	7,25	89,8	91
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	20,09	20,60	59,24	500,61	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,30	4,25	15,13	108	144
	Макаронные изделия отварные	180	7,02	6,26	42,73	255,15	291
	Гуляш из говядины (2-й вариант)	80	11,74	12,90	2,94	174,94	368
	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,8	2

	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	24,66	30,05	88,92	725,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	44,75	50,65	148,16	1226,5	
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 (персики)	150	1,35	0,15	14,25	67,5	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	10,89	9,76	82,62	461,6	
ОБЕД	Уха с крупой	250	8,50	4,88	15,13	138,55	152
	Каша гречневая рассыпчатая(пост)	170	9,76	10,20	43,98	307,22	237
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	80	7,60	4,11	3,60	81,71	343
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	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		800	29,40	25,93	103,21	765,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	40,29	35,69	185,83	1227,08	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	268
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	6,24	27,04	494
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,60	16,70	10,00	197	93
	Плоды свежие (слива)	140	1,12	0,56	0,42	68,6	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	8,52	25,88	49,06	522,04	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,87	7,62	12,63	142,78	23
	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184	429
	Биточек из курицы	75	14,40	3,30	10,10	127,1	128
	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 (огурцы)	40	0,32	0,04	1,00	5,6	106
ИТОГО ЗА ОБЕД		805	27,53	20,24	73,29	583,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	36,05	46,12	122,35	1105,98	
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
	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,38	0,34	20,92	100,26	170
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	200	1,40	0,20	0,20	120	518
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	15,49	11,95	90,28	642,91	
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 кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,9	185
	Рыба жареная	75	15,30	5,70	2,70	123,45	168
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,4	19
ИТОГО ЗА ОБЕД		825	33,06	25,16	66,25	623,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445	48,55	37,11	156,53	1266,71	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	230	8,97	10,88	41,17	326,14	267
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,60	16,70	10,00	197	93
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
	Плоды свежие (груши)	150	0,60	0,45	15,45	70,5	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	14,37	30,73	82,52	672,64	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,37	5,07	16,40	120,75	158
	Рис припущенный	180	4,34	8,71	45,95	279,61	415
	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	32,08	36,58	86,78	805,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	46,45	67,31	169,30	1478,17	
День 7							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	32,00	33,60	31,86	566,66	313
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,2	479
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	4,84	4,82	7,25	89,8	91
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	6,24	27,04	494
	Плоды свежие (мандарин)	120	0,96	0,24	9,00	45,6	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	38,32	40,16	54,71	745,3	

ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250/25	2,20	2,95	14,70	94,25	149
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	237
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	14,40	54,86	508
	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,62	12,42	2,16	174,6	366
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Салат из свеклы с чесноком	60	0,90	6,06	5,10	78,6	59
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	28,01	29,76	86,80	724,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	66,33	69,92	141,51	1470,26	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	150	4,07	9,54	20,40	183,58	247
	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
	Плоды свежие (виноград)	150	0,90	0,90	2,10	108	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	6,40	10,57	45,88	388,75	
ОБЕД	Солянка рыбная	250	7,80	5,02	2,37	86	137
	Картофель отварной	200	3,80	9,80	25,40	204	426
	Сельдь с луком	80	7,68	12,80	3,04	188,8	353
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,9	185
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	22,92	28,20	59,87	615,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	29,32	38,77	105,75	1004,05	
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,58	23,72	182,5	165
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,60	16,70	10,00	197	93
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	12,32	26,58	58,72	523,5	
ОБЕД	Рассольник домашний	250	2,07	5,20	12,80	106,25	132
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	369
	Компот из свежих плодов или ягод (из ягод)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	29,33	27,04	65,38	624,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	41,65	53,62	124,10	1147,69	
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	Щи из свежей капусты вегетарианские 1	250	1,68	3,93	7,33	71,35	34
	Макароны отварные с овощами	200	6,90	7,98	38,04	251,2	205
	Рыба припущенная	80	18,80	5,60	0,40	127	52
	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 картофельный с кальмарами	60	3,90	4,44	6,24	81	35
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	34,02	22,43	79,77	655,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	44,13	38,73	148,81	1207,31	