

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МОУ «Коптеловская СОШ  
 имени Д.Николюва»  
 А.В.Овсянников  
 «14» \_\_\_\_\_ 2024г.

Примерное двухнедельное меню МОУ «Коптеловская средняя общеобразовательная школа имени Д.Николюва»

Неделя: первая Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 понедельник	Обед						
	Суп картофельный с рыбой	200	10,74	5,21	16,56	156,38	106
	Плов	180	20,46	20,94	31,7	265,59	265
	Кисель витаминизированный	200	0	0	19,3	77,21	
	Хлеб	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>670</b>	<b>35,78</b>	<b>26,52</b>	<b>97,67</b>	<b>773,05</b>	
День 2 вторник	Обед						
	Отулец соевый порционно	40	0,16	0,02	0,34	2,6	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	3,12	2,24	15,2	93,6	
	Котлета мясная	90	16,11	16,74	13,34	268,12	101
	Пюре картофельное	150	3,19	5,26	21,42	146,3	271
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	60,46	312	
Хлеб	60	4,58	0,37	30,11	142,09	430	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>740</b>	<b>27,36</b>	<b>24,63</b>	<b>95,41</b>	<b>713,17</b>	
День 3 среда	Обед						
	Суп картофельный протертый с гречками	200	5,27	4,15	31,29	184,12	79
	Гуляш	90	13,38	15,45	2,76	203,62	260
	Макаронные изделия отварные	150	5,39	4,83	34,44	203,0	309
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402
Хлеб	60	4,58	0,37	30,11	142,09		
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>760</b>	<b>27,43</b>	<b>24,67</b>	<b>133,56</b>	<b>866,83</b>	
День 4 четверг	Обед						
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,61	4,61	10,13	90,68	82
	Жаркое по-домашнему	180	17,02	19,04	17,79	310,89	259
	Кофейный напиток с молоком	200	1,9	1,55	24,25	118,93	379
	Хлеб	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>640</b>	<b>25,11</b>	<b>25,57</b>	<b>82,28</b>	<b>662,59</b>	
День 5 пятница	Обед						
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,12	3,6	14,88	112,8	99
	Котлета куриная	90	13,31	22,76	11,99	305,91	294
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206,0	323
	Напиток клюквенный	200	0,13	0,05	24,14	99,84	
Хлеб	60	4,58	0,37	30,11	142,09		
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>700</b>	<b>28,53</b>	<b>31,61</b>	<b>115,56</b>	<b>862,64</b>	



Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6 понедельник	Обед Щи их свежей капусты Бефстроганов Каша рисовая рассыпчатая Напиток витаминный Хлеб	200	1,48	4,06	7,2	71,84	88
		90	14,01	20,25	4,86	266,9	250
		150	3,6	4,6	37,7	206,0	323
		200	0	0	0	0	
		60	4,58	0,37	30,11	142,09	
		700	23,63	29,28	81,3	686,74	
			<b>Итого за прием пищи</b>				
День 7 вторник	Обед Рассольник Ленинградский Котлета мясная Макаронные изделия отварные Соус томатный чай с сахаром Хлеб	200	1,95	5,05	13,37	107,98	91
		90	16,11	16,74	13,34	268,12	271
		150	5,36	4,83	34,16	201,69	309
		20	0,24	0,97	1,28	14,99	430
		200	0,2	0,0	15,0	60,46	
		60	4,58	0,37	30,11	142,09	
		720	28,44	27,96	107,26	795,33	
День 8 среда	Обед Салат из белокочанной капусты Суп лапша домашняя с курой Жаркое по-домашнему Какао с молоком Хлеб	60	0,9	3,06	5,63	54,2	45
		200	4,14	7,29	1,17	86,86	100
		180	17,02	19,04	17,79	310,89	259
		200	3,75	3,01	24,42	141,0	382
		60	4,58	0,37	30,11	142,09	
		700	30,39	32,77	79,12	735,04	
			<b>Итого за прием пищи</b>				
День 9 четверг	Обед Суп картофельный с крупой Птица отварная Капуста тушеная Компот из смеси сухофруктов Хлеб	200	1,91	2,28	16,4	93,99	101
		90	25,38	6,48	0,72	163,8	307
		150	3,59	6,0	14,94	130,48	139
		200	0	0	19,4	77,4	349
		60	4,58	0,37	30,11	142,09	
		700	35,46	15,13	117,02	607,76	
			<b>Итого за прием пищи</b>				
День 10 пятница	Обед Отуриет соленный порционно Борщ с капустой и картофелем Рыба припущенная Пюре картофельное Чай с сахаром Хлеб	20	0,16	0,02	0,34	2,6	20
		200	1,62	4,61	10,13	90,68	82
		90	20,16	6,48	0	136,8	229
		150	3,19	5,26	21,42	146,3	312
		200	0,2	0	15,0	60,46	430
		60	2,58	0,37	30,11	142,09	
		780	27,91	16,74	77,0	578,93	
	<b>Итого за прием пищи</b>						