

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

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	200	10,74	5,21	16,56	156,38	106
	Суп картофельный с рыбой	90	13,38	15,45	2,76	203,62	260
	Гуляш	150	5,39	4,83	34,44	203	309
	Макаронные изделия отварные	200	0	0	15,0	60,0	430
	Чай с сахаром	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	Хлеб	700	34,09	25,86	98,87	765,09	
День 2 вторник	Обед	200	5,12	3,6	14,88	112,8	99
	Суп картофельный с бобовыми	90	16,11	16,74	13,34	268,12	271
	Котлета мясная	150	3,19	5,26	21,42	146,3	312
	Пюре картофельное	200	0	0	19,0	77,21	
	Кисель витаминный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	Хлеб	700	29,0	25,97	98,75	746,52	
День 3 среда	Обед	200	3,12	2,24	15,2	93,6	101
	Суп с макаронными изделиями	180	20,46	20,94	31,7	265,59	265
	Плов	180	5,04	8,1	19,8	585,54	
	Йогурт питьевой	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	Хлеб	640	33,2	31,65	96,81	1086,82	
	Итого за прием пищи	200	5,27	4,15	31,29	184,12	79
День 4 четверг	Обед:	90	13,31	22,76	11,99	305,91	294
	Суп картофельный протертый с гречками	150	3,6	4,6	37,7	206,0	323
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	20	0,19	1,18	1,27	16,45	364
	Каша гречневая рассыпчатая	200	1,9	1,55	24,25	118,93	379
	Соус томатный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	Кофейный напиток с молоком	720	28,85	34,61	136,61	973,5	
Хлеб	200	1,61	4,61	10,13	90,68	82	
День 5 пятница	Обед	180	17,02	19,04	17,79	310,89	289
	Борщ с капустой и картофелем	200	0	0	15,0	60,64	312
	Жаркое по домашнему	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	Чай с сахаром	640	23,21	47,23	73,03	604,3	
	Хлеб						
	Итого за прием пищи						

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	200	1,48	4,06	7,2	71,84	88
	Щи их свежей капусты	90	13,38	15,45	2,76	203,62	260
	Гуляш	150	5,39	4,83	34,44	203,0	309
	Макаронные изделия отварные	200	0,13	0,05	24,14	99,84	
	Напиток клюквенный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>700</b>	<b>24,96</b>	<b>24,76</b>	<b>98,65</b>	<b>720,39</b>	
День 7 вторник	Обед	200	1,95	5,05	13,37	107,98	91
	Рассольник Ленинградский	90	16,11	16,74	13,34	268,12	271
	Котлета мясная	150	3,6	4,6	37,7	206,0	323
	Каша гречневая рассыпчатая	20	0,19	1,18	1,27	16,45	364
	Соус томатный	200	3,75	3,01	24,42	141,0	382
	Какао с молоком	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>720</b>	<b>30,18</b>	<b>30,95</b>	<b>120,21</b>	<b>881,64</b>		
День 8 среда	Обед	200	1,91	2,28	16,4	93,99	101
	Суп картофельный с крупой	90	25,38	6,48	0,72	163,8	307
	Птица отварная	150	3,59	6,0	14,94	130,48	139
	Капуста тушеная	200	0	0	19,4	77,4	349
	Компот из смеси сухофруктов	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>700</b>	<b>35,46</b>	<b>15,13</b>	<b>81,57</b>	<b>607,76</b>	
День 9 четверг	Обед	200	4,14	7,29	1,17	86,86	100
	Суп лапша домашняя с куриой	90	20,16	6,48	0	136,8	229
	Рыба припущенная	150	3,19	5,26	21,42	146,3	312
	Пюре картофельное	200	0	0	15,0	60,46	430
	Чай с сахаром	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>700</b>	<b>32,07</b>	<b>19,4</b>	<b>67,7</b>	<b>572,51</b>	
День 10 пятница	Обед	200	0,16	0,02	0,34	2,6	82
	Борщ с капустой и картофелем	90	13,31	22,76	11,99	305,91	294
	Котлета рубленая из птицы или кролика	150	3,6	4,6	37,7	206,0	323
	Каша рисовая рассыпчатая	20	0,19	1,18	1,27	16,45	364
	Соус томатный	200	0	0	0	0	
	Напиток витаминизированный	60	2,58	0,37	30,11	142,09	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>720</b>	<b>19,84</b>	<b>28,93</b>	<b>81,41</b>	<b>673,05</b>		