



Примерное двухнедельное меню МОУ «Комплексная средняя общеобразовательная школа №10 г. Д.Николаев»

Блюда: первая Сезон: зима-весна Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У	У		
День 1 понедельник	Обед Щи из свежей капусты Плов из птицы или кролика Чай с сахаром Хлеб	200	4,06	7,2	71,84	88	
		180	2,4	3,2	41,9	291	
		200	0	15,0	60,0	430	
		60	0,37	30,11	147,09		
		640	28,41	84,31	692,93		
День 2 вторник	Обед Суп картофельный с бобовыми Котлета мясная Нере картофельное Кисель витаминный Хлеб	200	5,12	14,88	111,8	99	
		90	16,74	13,34	268,12	271	
		150	5,26	21,42	146,3	313	
		200	0	19,0	77,21		
		700	29,0	98,75	746,52		
День 3 среда	Обед Суп с макаронными изделиями Пюре из варяка Капуста тушеная Бойбиный напиток с молоком Хлеб	200	1,12	15,2	93,6	101	
		90	25,38	0,72	163,8	307	
		150	5,59	6	130,48	139	
		200	1,9	1,55	118,93	379	
		700	38,57	16,64	85,22	648,9	
День 4 четверг	Обед: Борщ с капустой и картофелем Жаркое по домашнему Чай с сахаром Хлеб	200	1,61	10,13	90,68	82	
		160	15,13	15,81	276,35	289	
		200	0	15,0	60,64	312	
		60	4,58	0,37	142,09		
		640	21,32	21,9	71,05	569,76	
День 5 пятница	Обед: Суп картофельный протертый с стручками Котлеты рубленные из птицы или кролика Кана картофельная (место чапана) Соус томатный Иссури - напиток Хлеб	200	5,27	31,29	184,12	79	
		90	3,31	11,99	305,91	294	
		150	8,6	37,3	206,0	533	
		20	4,19	1,77	16,42	393	
		720	31,99	41,16	132,16	1440,11	

Неделя: вторая

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры		
			б	ж	у				
День 6 понедельник	Обед Суп картофельный с крупой Гуляш Макаронные изделия отварные Напиток витаминный Хлеб Итого за прием пищи	200	1,91	2,28	16,4	93,99	88		
		90	13,38	15,45	2,76	203,62	760		
		150	5,39	4,83	34,44	203,0	309		
		200	0	0	0	0			
		60	4,58	0,37	30,11	142,09			
		700	25,26	22,93	83,71	642,7			
		День 7 вторник	Обед Суп молочный с макаронными изделиями Котлета мясная Каша гречневая рассыпчатая Салат томатный Чай Хлеб Итого за прием пищи	200	5	4	16	120	91
				90	16,11	16,71	13,34	268,12	771
				150	3,6	4,6	37,7	206,0	323
				20	0,19	1,18	1,27	16,45	364
200	0			0	15	60	387		
60	4,58			0,37	30,11	142,09			
720	29,48			26,89	113,42	812,66			
День 8 среда	Обед Рассольник капустный Птица отварная Каша пшеничная Компот из смеси сухофруктов Хлеб Итого за прием пищи			200	1,95	5,05	13,57	107,98	91
				90	25,38	6,18	0,72	163,8	307
				150	3,59	6,0	14,94	130,48	139
		200	0	0	19,4	77,4	310		
		60	4,58	0,37	30,11	142,09			
		700	35,5	17,9	78,54	621,75			
		День 9 четверг	Обед Суп лапша домашняя с курицей Рыба припущенная Пюре картофельное Чай с сахаром Хлеб Итого за прием пищи	200	4,14	7,29	1,17	86,86	100
				90	20,16	6,48	0	136,8	229
				150	3,19	5,26	21,42	146,3	312
				200	0	0	15,0	60,46	430
60	4,58			0,37	30,11	142,09			
700	32,07			19,4	67,7	572,51			
День 10 пятница	Обед Борщ с капустой и картофелем Котлета рубленная из птицы или кролика Каша рисовая рассыпчатая Соус томатный Кавказский мюсли Хлеб Итого за прием пищи			200	0,16	0,02	0,34	2,6	82
				90	13,31	22,76	11,99	305,91	294
				150	3,6	4,6	37,7	206,0	323
				20	0,19	1,18	1,27	16,45	364
		200	3,75	3,01	24,42	141,0			
		60	2,58	0,77	30,11	142,09			
		720	23,59	31,94	105,83	919,88			