

Директор МОУ «Коптеловская СОШ»  
 К. В. Саждань

МОУ «Коптеловская СОШ»  
 Имени Д. И. Менделеева



Примерное семидневное меню для детей весенней п.юша ики  
 МОУ «Коптеловская средняя общеобразовательная школа имени Д.И.Менделеева»

Сезон: весна  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		
День 1	<b>Завтрак:</b>								
	Булгур с маслом	25	8,4	7,8				110	1
	Капша гречневая в масле	250	11	43				321	184
	Чай с сахаром	200	0	15				60,46	430
	Булочка	80							
	Хлеб воблорованный	20	1,5	10,03				47,36	
	Яблоко	150	0,6	14,7				70,5	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>725</b>	<b>14,2</b>	<b>90,23</b>				<b>609,32</b>	
	<b>Обед</b>								
	Салат из белокочанной капусты	100	1,51	9				88,13	45
	Суп картофельный с крутой	250	2,7	19,67				115,57	101
Макаронные изделия отварные	180	6,51	37,06				225,38	209	
Чай	100	15	3,07				226,23	260	
Чай с сахаром	200	0	15				60,46	430	
Хлеб воблорованный	60	4,5	30,09				142,08		
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>890</b>	<b>30,22</b>	<b>113,89</b>				<b>858,05</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1615</b>	<b>44,42</b>	<b>204,12</b>				<b>1467,37</b>		
День 2	<b>Завтрак:</b>								
	Булгур с закваской с сыром	60	7	15				216	9
	Капша манная вязкая	250	9	44				307	184
	Чай с сахаром	200	0	15,0				60,46	430
	Сок фруктовый	200	0	0				2	442
	Хлеб воблорованный	20	1,5	10,03				47,36	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>730</b>	<b>17,5</b>	<b>84,03</b>				<b>632,82</b>	
	<b>Обед</b>								
	Шницель свиной с капустой	250	1,9	8,96				89,76	88
	Плов из птицы и риса	210	22	38				489	291
	Напиток клюквенный	200	0	24				100	
Хлеб воблорованный	60	4,5	30,09				142,08		
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>720</b>	<b>28,4</b>	<b>101,05</b>				<b>820,84</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1450</b>	<b>45,9</b>	<b>185,08</b>				<b>1453,66</b>		

День 3	Завтрак:	74	1,1	8,4	7,5	1,0	1
	Бульон с сахаром	250	10	11	48	333	324
	Каша манная вязкая	200	0	0	15,0	60,36	430
	Чай с сахаром	20	1,5	0,1	10,03	17,36	
	Хлеб поджаренный	155	2,8	2,5	11	33	
	Бювардурт	620	15,4	22	91,53	87,82	
	<b>Итого за прием пищи</b>						
	Обед	250	6,4	4,5	18,6	142	99
	Суп картофельный с бобовыми	100	10,4	23,15	2,65	260,27	270
	Котлета мясная	180	4,32	5,52	45,24	247,2	325
Каша гречневая рассыпчатая	200	3,6	3,71	23,76	143,72	383	
Каша с молоком сушеным	60	4,5	0,3	30,09	17,08		
Хлеб поджаренный	790	29,22	37,18	120,34	935,27		
<b>Итого за прием пищи</b>	1410	44,62	59,18	211,87	1815,09		
<b>Итого за день</b>							
День 4	Завтрак:	40	1,2	13	22	137	2
	Бульон с сахаром	250	7	10,85	46,18	711,33	321
	Каша манная вязкая	200	0	0	15	60,36	430
	Чай с сахаром	20	1,5	0,1	10,03	17,36	
	Хлеб поджаренный	510	9,7	15,25	93,21	551,15	
	<b>Итого за прием пищи</b>						
	Обед	250	2,45	6,34	16,77	138	100
	Рассольник Лениградский	100	26,18	22,49	20,51	17,51	307
	Пицца отварная	180	4,4	5,28	18,22	140,77	371
	Каша гречневая	200	0,66	0,77	28,73	142,51	388
Паштет из индейки	60	4,5	0,3	30,09	142,08		
Хлеб поджаренный	790	38,19	34,68	114,27	670,87		
<b>Итого за прием пищи</b>	1300	47,89	49,93	207,48	1222,02		
<b>Итого за день</b>							
День 5	Завтрак:	35	4,75	9,14	7,56	132,5	3
	Бульон с сахаром	250	8,56	10,86	41,58	299,07	184
	Каша манная вязкая	200	0	0	15,0	60,36	430
	Чай с сахаром	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
	Яблоко	20	1,5	0,1	10,03	47,56	
	Хлеб поджаренный	655	15,41	20,7	88,85	609,89	
	<b>Итого за прием пищи</b>						
	Обед	250	5,17	9,1	1,46	108,59	101
	Суп липня с курицей	100	25,17	7,95	0,59	174,06	307
	Рыба припущенная	180	3,82	6,52	25,68	177,19	312
Пюре картофельное	200	0	0	15	60,36	430	
Чай с сахаром	60	4,5	0,3	30,09	142,08		
Хлеб поджаренный	790	38,66	23,87	72,82	662,38		
<b>Итого за прием пищи</b>	1445	54,07	44,57	161,67	1272,27		
<b>Итого за день</b>							
День 6	Завтрак:	80	8,72	10,70	44,26	307,33	184
	Бульон	250	0	0	15	60,36	430
	Каша манная вязкая	200	1,5	0,1	10,03	17,36	
	Чай с сахаром	20	10,22	10,8	69,29	415,15	
	Хлеб поджаренный	550					
	<b>Итого за прием пищи</b>	250	2,02	5,77	72,65	313,36	87
Обед							
Бульон с картофелем и капустой							

	Количество рублей, выделенное для расходов	100	13,74	23,74	6,38	308,42	294
	Клешня Рыболов Александр	180	1,37	2,32	45,24	24,72	325
	Клещев Александр Иванович	200	0	0	19,3	77,21	
	Хлеб фермерский	60	4,5	0,3	30,09	112,08	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>790</b>	<b>24,58</b>	<b>36,83</b>	<b>113,86</b>	<b>888,27</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1340</b>	<b>34,8</b>	<b>47,63</b>	<b>183,15</b>	<b>1303,42</b>	
<b>День 7</b>	<b>Завтрак:</b>						
	булочки с маслом	25	1,1	8,4	7,5	110	1
	Каша манная овсяная	250	8,72	10,7	44,26	303,33	184
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60,46	430
	Хлеб фермерский	20	1,5	0,1	10,03	47,36	
	Биобогур	125	2,8	2,5	11	327	
	Сок фруктовый	200					
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>970</b>	<b>14,72</b>	<b>22,3</b>	<b>102,49</b>	<b>918,65</b>	
	<b>Обед</b>						
	Расолыник (суп) Адыгейский	250	7,15	6,34	6,72	138	101
	Пшеница отварная	100	26,78	22,49	20,51	117,51	307
	Клюквенный сок	180	4,1	3,28	8,22	140,77	321
	Пшеница (пшеница) овсяная	300	0,66	0,27	28,73	132,51	388
	Хлеб фермерский	60	4,5	0,3	30,09	142,08	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>890</b>	<b>38,19</b>	<b>54,68</b>	<b>114,27</b>	<b>670,87</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1860</b>	<b>52,91</b>	<b>56,98</b>	<b>216,76</b>	<b>1589,52</b>	