

УТВЕРЖДАЮ:

В.О. Сяньников

2015 г.

Примерное двухмисельное меню МОУ «Коптеловская средняя общеобразовательная школа №1»

Итого за период: 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи            | Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------|--------------------------------------------|-----------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-------------|
|                       |                                            |           | Б                    | Ж     | У      |                                |             |
| День 1<br>понедельник | Обед                                       |           |                      |       |        |                                |             |
|                       | Щи из свежей капусты с картофелем          | 200       | 1,58                 | 1,78  | 1,18   | 80,84                          | 88          |
|                       | Плов                                       | 160       | 18,19                | 18,59 | 28,19  | 353                            | 265         |
|                       | Чай с сахаром                              | 200       | 0                    | 0     | 15     | 60                             | 430         |
|                       | Хлеб крестянский белочанский               | 40        | 0,05                 | 0,25  | 20,07  | 94,73                          |             |
| Итого за прием пищи   |                                            |           | 22,82                | 46,44 | 70,44  | 588,57                         |             |
| День 2<br>вторник     | Обед                                       |           |                      |       |        |                                |             |
|                       | Суп картофельный протертый с трюфлем       | 200       | 2,54                 | 3,69  | 12,59  | 88,82                          | 79          |
|                       | Котлеты рубленные из говядины с картофелем | 80        | 2,4                  | 25,28 | 0,97   | 280,94                         | 294         |
|                       | Каша гречневая рассыпчатая                 | 150       | 6                    | 1,6   | 12,7   | 206                            | 322         |
|                       | Компот из сухофруктов                      | 200       | 2,76                 | 0,05  | 30,65  | 126,65                         | 401         |
| Итого за прием пищи   |                                            |           | 23,35                | 33,27 | 101,58 | 797,14                         |             |
| День 3<br>среда       | Обед                                       |           |                      |       |        |                                |             |
|                       | Борщ с капустой и картофелем               | 200       | 2,6                  | 4,67  | 12,96  | 118,44                         | 82          |
|                       | Котлеты, обжаренные в масле                | 70        | 11,49                | 20,72 | 9,19   | 269,01                         | 272         |
|                       | Макаронные изделия отварные                | 150       | 2,89                 | 4,83  | 11,76  | 199,78                         | 309         |
|                       | Кофейный напиток на молоке                 | 200       | 1,9                  | 1,55  | 24,25  | 118,93                         | 376         |
| Итого за прием пищи   |                                            |           | 24,33                | 32,02 | 103,23 | 800,92                         |             |
| День 4<br>четверг     | Обед                                       |           |                      |       |        |                                |             |
|                       | Рассольник Ленинградский                   | 200       | 1,04                 | 5,02  | 11,36  | 109,52                         | 91          |
|                       | Птица отварная                             | 80        | 2,83                 | 6,48  | 0,72   | 163,8                          | 307         |
|                       | Капуста тушеная                            | 150       | 0,59                 | 6,0   | 14,94  | 130,54                         | 139         |
|                       | Напиток витаминно-ароматизированный        | 200       | 0                    | 0     | 21,82  | 371,25                         |             |
| Итого за прием пищи   |                                            |           | 32,41                | 17,75 | 70,91  | 869,84                         |             |
| День 5<br>пятница     | Обед                                       |           |                      |       |        |                                |             |
|                       | Суп липовый с курицей                      | 200       | 0,99                 | 14,57 | 11,7   | 49,79                          | 100         |
|                       | Рыба припущенная                           | 70        | 0,94                 | 2,44  | 0,2    | 22,81                          | 226         |
|                       | Пюре картофельное                          | 150       | 1,19                 | 5,41  | 21,4   | 147,46                         | 312         |
|                       | Чай с сахаром                              | 200       | 0                    | 0     | 15,0   | 60,0                           | 130         |
| Итого за прием пищи   |                                            |           | 32,7                 | 12,67 | 57,84  | 374,79                         |             |

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи            | Наименование блюда                     | Всего блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------|----------------------------------------|-------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-------------|
|                       |                                        |             | Б                    | Ж     | У     |                                |             |
| День 6<br>понедельник | Обед                                   |             |                      |       |       |                                |             |
|                       | Щи из свежей капусты с картофелем      | 200         | 1,48                 | 1,06  | 7,2   | 71,84                          | 88          |
|                       | Салат                                  | 80          | 13,25                | 1,47  | 2,32  | 201,45                         | 260         |
|                       | Макаронные изделия отварные            | 100         | 5,29                 | 1,83  | 33,76 | 199,78                         | 309         |
|                       | Чай с сахаром                          | 200         | 0                    | 0     | 15,0  | 60,0                           | 40          |
|                       | Хлеб кресельский йодированный          | 40          | 3,05                 | 0,35  | 20,07 | 94,73                          |             |
| Итого за прием пищи   |                                        |             | 23,07                | 24,61 | 78,35 | 627,8                          |             |
| День 7<br>вторник     | Обед                                   |             |                      |       |       |                                |             |
|                       | Щи из свежей капусты с картофелем      | 200         | 2,6                  | 1,07  | 15,96 | 118,44                         | 82          |
|                       | Котлеты рубленные из птицы или кролика | 80          | 12,4                 | 2,528 | 0,97  | 280,94                         | 294         |
|                       | Каша овсяная рассыпчатая               | 150         | 3,6                  | 1,6   | 37,7  | 206,0                          | 323         |
|                       | Компот из фруктов с медом              | 200         | 1,9                  | 1,55  | 24,25 | 118,93                         | 379         |
|                       | Хлеб кресельский йодированный          | 40          | 3,05                 | 0,35  | 20,07 | 94,73                          |             |
| Итого за прием пищи   |                                        |             | 23,55                | 36,35 | 98,95 | 819,04                         |             |
| День 8<br>среда       | Обед                                   |             |                      |       |       |                                |             |
|                       | Суп картофельный с бобами              | 200         | 6,91                 | 3,38  | 14,05 | 104,7                          | 90          |
|                       | Жареное - домашнее                     | 180         | 14,83                | 18,94 | 15,82 | 290,44                         | 259         |
|                       | Кисель ягодный                         | 200         | 0                    | 0     | 19,0  | 77,21                          |             |
|                       | Хлеб кресельский йодированный          | 40          | 3,05                 | 0,35  | 20,07 | 94,73                          |             |
|                       | Итого за прием пищи                    | 620         | 24,83                | 21,14 | 90,08 | 567,05                         |             |
| День 9<br>четверг     | Обед                                   |             |                      |       |       |                                |             |
|                       | Суп картофельный с рыбой               | 200         | 4,58                 | 3,05  | 14,89 | 111,2                          | 106         |
|                       | Паштет мясной                          | 80          | 23,73                | 6,48  | 0,72  | 163,8                          | 307         |
|                       | Капуста тушеная                        | 150         | 3,59                 | 6,6   | 14,94 | 130,54                         | 139         |
|                       | Наштук из шпиковки                     | 200         | 0,66                 | 0,27  | 28,73 | 132,5                          | 388         |
|                       | Хлеб кресельский йодированный          | 40          | 3,05                 | 0,35  | 20,07 | 94,73                          |             |
| Итого за прием пищи   |                                        |             | 35,61                | 16,65 | 79,35 | 532,77                         |             |
| День 10<br>пятница    | Обед                                   |             |                      |       |       |                                |             |
|                       | Суп из мяса - домашнее с курицей       | 200         | 0,99                 | 4,57  | 1,17  | 19,79                          | 100         |
|                       | Котлета биточек с капустой             | 70          | 11,49                | 20,72 | 9,19  | 269,04                         | 272         |
|                       | Желе с фруктов, рассыпчатая            | 150         | 3,6                  | 1,6   | 37,7  | 206,0                          | 323         |
|                       | Чай с сахаром                          | 200         | 0                    | 0     | 15,0  | 60,0                           | 40          |
|                       | Хлеб кресельский йодированный          | 40          | 3,05                 | 0,35  | 20,07 | 94,73                          |             |
| Итого за прием пищи   |                                        |             | 19,13                | 30,14 | 83,13 | 757,77                         |             |