

УТВЕРЖАЮ:
Директор МОУ «Коптеловская СОШ»
Имени Д.Н.Коптелова
А.В.Овсянников
13.08.2013 г.

Примерное двухнедельное меню МОУ «Коптеловская средняя общеобразовательная школа имени Д.Н.Коптелова»
Неделя: 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		
День 1 понедельник	Обед						
	Шн из свежей капусты с картофелем	200	1,58	4,78	7,18	80,84	88
	Плов	200	21,22	47,78	40,45	679,75	265
	чай с сахаром	200	0	0	15	60	430
	Хлеб крестьянский йодированный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
	Итого за прием пищи	600	25,86	52,81	82,08	912,82	
День 2 вторник	Обед						
	Суп картофельный протертый с гречками	200	2,54	3,09	12,59	88,82	79
	Котлеты, биточки, пшеница	80	11,49	20,72	9,19	269,04	269
	Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,83	33,76	199,78	309
	Соус томатный	20	0,26	0,97	1,35	15,12	348
	Кофейный напиток на молоке	200	1,9	1,55	24,25	118,93	379
	Хлеб крестьянский йодированный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
	Итого за прием пищи	690	24,53	31,41	101,21	786,42	
День 3 среда	Обед						
	Рассольник Ленинградский	200	1,94	5,02	13,36	109,52	91
	Птица отварная	80	23,83	6,48	0,72	163,8	307
	Капуста тушеная	150	3,59	6,0	14,94	130,54	139
	Напиток витаминизированный	200	0	0	21,82	371,25	
	Хлеб крестьянский йодированный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
	Итого за прием пищи	660	32,41	17,75	70,91	869,84	
День 4 четверг	Обед:						
	Суп лапша - домашняя с куриой	200	0,99	4,57	1,17	49,79	100
	Огулец соленный порционно	25	0,2	0,03	0,43	3,25	
	Рыба приущенная	80	0,04	2,44	0,2	22,81	229
	Пюре картофельное	150	3,19	5,41	21,4	147,46	312
	чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,0	430
	Хлеб крестьянский йодированный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
	Итого за прием пищи	695	7,27	12,67	57,84	374,79	
День 5 пятница	Обед						
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,6	4,67	15,96	118,44	82
	Котлеты рубленные из птицы или кролика	80	11,49	20,72	9,19	269,04	269
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,29	4,83	33,76	199,78	323
	Соус томатный	20	0,26	0,97	1,35	15,12	348
	Компот из кураги	200	1,9	1,55	24,25	118,93	401
	Хлеб крестьянский йодированный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
	Итого за прием пищи	690	24,59	32,99	104,58	816,04	

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 из свежей капусты с картофелем Гуляш Макаронные изделия отварные чай с сахаром Хлеб крестьянский йодированный Итого за прием пищи	200	1,48	4,06	7,2	71,84	88	
		80	13,25	15,47	2,32	201,45	260	
		150	5,29	4,83	33,76	199,78	309	
		200	0	0	15,0	60,0	430	
		40	3,05	0,25	20,07	94,73		
		670	23,07	24,61	78,35	627,8		
День 7 вторник	Обед Салат из бланшированной капусты Суп картофельный с бобовыми Жаркое по – домашнему Кисель витаминный Хлеб крестьянский йодированный Итого за прием пищи	60	0,9	3,06	5,33	52,98	45	
		200	6,91	2,28	14,05	104,7	99	
		200	15,03	36,31	19,36	465	259	
		200	0	0	19,0	77,21		
		40	3,05	0,25	20,07	94,73		
		670	25,89	41,9	77,75	870,49		
День 8 среда	Обед Борщ из свежей капусты с картофелем Котлеты рубленые из птицы или кролика Каша рисовая рассыпчатая Соус томатный Кофейный напиток с молоком Хлеб крестьянский йодированный Итого за прием пищи	200	2,6	4,67	15,96	118,44	82	
		80	12,4	25,28	0,97	280,94	294	
		150	3,6	4,6	37,7	206,0	323	
		20	0,26	0,97	1,35	15,12	348	
		200	1,9	1,55	24,25	118,93	379	
		40	3,05	0,25	20,07	94,73		
670	23,85	37,32	100,3	834,16				
День 9 четверг	Обед Суп картофельный с рыбой Птица отварная Каша гречневая рассыпчатая Соус томатный Напиток из шиповника Хлеб крестьянский йодированный Итого за прием пищи	200	4,58	3,65	14,89	111,2	106	
		80	23,75	6,48	0,72	163,8	307	
		150	3,6	4,6	37,7	206	323	
		20	0,26	0,97	1,35	15,12	348	
		200	0,66	0,27	28,73	132,5	388	
		40	3,05	0,25	20,07	94,73		
690	35,88	16,22	103,46	627,35				
День 10 пятница	Обед Суп лапша – домашняя с курицей Тефтели мясные Капуста тушеная чай с сахаром Хлеб крестьянский йодированный Итого за прием пищи	200	0,96	4,57	1,17	49,79	100	
		80	9,7	10,53	1,97	141,39	286	
		150	3,59	6,0	14,94	130,54	139	
		200	0	0	15,0	60,0	430	
		40	3,05	0,25	20,07	94,73		
		670	17,33	21,35	74,5	554,66		