

Директор МБОУ "Прелестненская СОШ"

Меню приготавливаемых блюд
для обучающихся 7-11 лет



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	Запеканка творожная с морковью и сметаной	185/10	27,01	18,13	120,25	751,1	224	27,32
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376	1,04
	Молоко ультрапастеризованное в ИУ	200	7	6	9,4	124		14,08
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00		5,96
	Мёд порционный	10	0,08	0	80,3	8,03		2,51
Итого за завтрак			34,59	24,53	234,75	990,13		50,91
Обед	Салат из моркови отварной с яблоками	80	0,88	0,16	9,68	44	59	4,17
	Суп картофельный с крупой	200	1,6	2,18	16,74	91,2	101	1,81
	Картофель отварной с маслом	150/5	3,00	4,905	21,45	141,9	125	5,19
	Гуляш мясной в томатном соусе	50/25	15,4	6,4	3,7	134	260	32,01
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	13,06	82,2		1,45
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	12,6	63		0,89
	Компот из сухофруктов С-витамин.	200	0,32	0,436	3,348	18,24	349	2,78
Итого за обед			26,44	15,80	80,58	574,54		48,3
Итого за полдник	Печенье	35	2,3	2,9	22,3	125,1		5,25
	Кофейный напиток с молоком	200	0,64	0,272	2,612	16,44	379	7,22
Итого за полдник			2,94	3,172	24,912	141,54		12,47
Итого за день			63,97	43,50	340,24	1706,21		111,68
День 2								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	2,28	5,03	17	122,25	120	7,6
	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	382	6,88
	Молоко ультрапастеризованное в ИУ	200	7	6	9,4	124		14,08
	Булочка сдобная с изюмом	70	4,9	4,9	42,7	224		10,59
	Сыр порционный	15	7,6	8	0	102	15	6,15
	Мёд порционный	10	0,08	0	80,3	8,03		2,51
Итого за завтрак			25,62	27,13	176,14	731,08		47,81
Обед	Икра кабачковая	80	0,8	6,4	4,8	80		8,8
	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	5,29	3,16	16,12	114,91	82	3,41
	Колбаса отварная	90	24,45	10,05	2,85	199,5		21,58
	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,765	6,105	41,4	235,65	302	5,54
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	13,06	82,2		1,48
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	12,6	63		0,89
	Кисель плодово-ягодный С-витамин.	200	2,34	3,2	14,84	139,2		4,32
Итого за обед			41,88	30,64	105,67	914,46		46,02
Итого за полдник	Вафли	35	1,92	10,15	21,7	185,5		5,95
	Сок фруктовый	200	1,01	0,1	11,2	46		9
Итого за полдник			2,93	10,25	32,9	231,5		14,95
Итого за день			70,43	68,01	314,71	1877,04		108,78
День 3								
Завтрак	Омлет натуральный с горошком зелёным	140/40	14,00	28,26	14,79	369,81	210	23,54
	Кофейный напиток с молоком	200	0,64	0,272	2,612	16,44	379	7,22
	Молоко ультрапастеризованное в ИУ	200	7	6	9,4	124		14,08
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		5,96
	Мёд порционный	10	0,08	0	80,3	8,03		2,51
Итого за завтрак			22,12	34,94	116,90	565,28		53,31
Итого за день	Винегрет	80	1,12	2,08	6,88	50,4	67	2,05

Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	4,28	18,88	130,6	102	2,07
	Куры отварные с маслом сливочным	80/10	21,06	20,52	1,62	275,4	288	20,56
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	5,46	24,75	166,5	302	7,47
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	13,06	82,2		1,48
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	12,6	63		0,89
	Компот из сухофруктов С-витами.	200	0,32	0,436	3,348	18,24		2,78
Итого за обед			36,37	34,496	81,138	786,34		37,3
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32		6
	Кисель плодово-ягодный С-витами.	200	2,34	3,2	14,84	139,2		4,32
Итого за полдник			4,26	4,32	45,92	273,52		10,32
Итого за день			62,75	73,75	243,96	1625,14		100,93
День 4								
Завтрак	Сырники с маслом	150/5	28,2	22,5	19,2	393	219	34,23
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376	1,04
	Молоко ультрапастеризованное в ИУ	200	7	6	9,4	124		14,08
	Мед порционный	10	0,08	0	80,3	8,03		2,51
	Итого за завтрак			35,38	28,5	123,9	585,03	595
Обед	Овощи соленые (нарезка)	80	0,64	0,16	2,56	14,4	70	2,56
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,12	2,22	19,32	106	103	1,98
	Рыбная котлета с маслом сливочным	80/10	14,22	12,96	14,76	232,2	234	21,49
	Картофель отварной с маслом	150/5	3	4,905	21,45	141,9	125	5,19
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	13,06	82,2		1,48
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	12,6	63		0,89
	Сок фруктовый	200	1,01	0,1	11,2	46		9
	Итого за обед			26,23	22,065	94,95	685,7	
	Печенье	35	2,3	2,9	22,3	125,1		5,25
	Кофейный напиток с молоком	200	0,64	0,272	2,612	16,44	379	7,22
Итого за полдник			2,94	3,172	24,912	141,54		12,47
Итого за день			64,55	53,737	243,762	1412,27		106,92
День 5								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	250	6	3	43,4	225	181	12,89
	Слойка с сахаром	50	3,65	6,95	7,55	176,5		6,08
	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	382	6,88
	Молоко ультрапастеризованное в ИУ	200	7	6	9,4	124		14,08
	Банан	100	1,5	0,5	21	96		9
	Мед порционный	10	0,08	0	80,3	8,03		2,51
Итого за завтрак			21,99	19,65	188,39	780,33		51,44
Обед	Икра свекольная	80	1,84	5,44	12,32	105,6	75	5,63
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8		12,91
	Куры отварные с маслом сливочным	80/10	21,06	20,52	1,62	275,4	288	20,56
	Капуста тушеная	150	3,11	4,005	20,1	128,85	321	5,43
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	13,06	82,2		1,48
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	12,6	63		0,89
	Кисель плодово-ягодный С-витами.	200	2,34	3,2	14,84	139,2		4,32
	Итого за обед			40,48	41,61	86,01	928,05	
	Булочка слоеная с изюмом	70	4,9	4,9	42,7	224		10,59
	Компот из сухофруктов С-витами.	200	0,32	0,436	3,348	18,24		2,78
Итого за полдник			5,22	5,336	46,048	242,24		13,37
Итого за день			67,69	66,59	320,45	1950,62		110,4
Итого за неделю			329,38	305,59	1463,12	8571,28		538,71
Неделя 2								
День 1								
Завтрак	Вареники лепивые с маслом	170/5	23,63	9,01	24,65	273,7	217	34,33
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376	1,04
	Молоко ультрапастеризованное в ИУ	200	7	6	9,4	124		14,08
	Мед порционный	10	0,08	0	80,3	8,03		2,51
Итого за завтрак			30,81	15,01	129,35	465,73		51,96

Обед	Овощи соленые (нарезка)	80	0,64	0,16	2,56	14,4	70	2,56
	Шш с картофелем и капустой	200	1,26	3,88	5,96	63,8	92	2,15
	Цлов из отварной говядины	150	17,7	6,7	25,7	234	244	32,84
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	13,06	82,2		1,48
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	12,6	63		0,89
	Компот из сухофруктов С-витами.	200	0,32	0,436	3,348	18,24		2,78
Итого за обед			25,16	12,896	63,228	475,64		42,7
	Печенье	35	2,3	2,9	22,3	125,1		5,25
	Кисель плодово-ягодный С-витами.	200	2,34	3,2	14,84	139,2		4,32
Итого за полдник			4,64	6,1	37,14	264,3		9,57
Итого за день			60,61	34,006	229,718	1205,67		104,23
День 2								
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	140/40	13,00	26,25	13,74	343,40	210	23,54
	Молоко ультрапастеризованное в ИУ	200	7	6	9,4	124		14,08
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		5,96
	Кофейный напиток с молоком	200	0,64	0,272	2,612	16,44	379	7,22
	Мед порционный	10	0,08	0	80,3	8,03		2,51
	Итого за завтрак			21,12	32,92	115,85	538,87	
Обед	Икра кабачковая	80	0,8	6,4	4,8	80		8,8
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	4,28	18,88	130,6	102	2,07
	Куры отварные с маслом сливочным	80/10	21,06	20,52	1,62	275,4	288	20,56
	Картофель отварной с маслом	150/5	3	4,905	21,45	141,9	125	5,19
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	13,06	82,2		1,48
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	12,6	63		0,89
	Кисель плодово-ягодный С-витами.	200	2,34	3,2	14,84	139,2		4,32
Итого за обед			36,5	41,025	87,25	912,3		43,31
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32		6
	Сок фруктовый	200	1,01	0,1	11,2	46		9
Итого за полдник			2,93	1,22	42,28	180,32		15
Итого за день			60,55	75,16	245,38	1631,49		111,62
День 3								
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	200	8,6	3,2	57,1	292	173	15,61
	Какао с молоком	200						6,88
	Молоко ультрапастеризованное в ИУ	200	7	6	9,4	124		14,08
	Слойка с сахаром	50	3,65	6,95	7,55	176,5		6,08
	Банан	100	1,5	0,5	21	96		9
	Мед порционный	10	0,08	0	80,3	8,03		2,51
	Итого за завтрак			17,18	9,7	167,8	520,03	
Обед	Икра морковная	80	1,28	3,92	8,8	76	47	4,91
	Рассольник	200	1,3	4,04	13,2	94,4	94	2,05
	Рыба тушеная с овощами	50/50	9,1	4,8	4,8	99	229	23,38
	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,77	6,105	41,4	235,65	302	5,54
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	13,06	82,2		1,48
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	12,6	63		0,89
	Компот из сухофруктов С-витами.	200	0,32	0,436	3,348	18,24		2,78
Итого за обед			21,01	21,02	97,21	668,49		41,03
	Булочка слоеная с изюмом	70	4,9	4,9	42,7	224		10,59
	Кисель плодово-ягодный С-витами.	200	2,34	3,2	14,84	139,2		4,32
Итого за полдник			7,24	8,1	57,54	363,2		14,91
Итого за день			45,43	38,82	322,55	1551,72		110,1
День 4								
Завтрак	Запеканка творожная с морковью и сметаной	185/10	27,01	18,13	120,25	751,1	224	28,34
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376	1,04
	Молоко ультрапастеризованное в ИУ	200	7	6	9,4	124		14,08
	Мед порционный	10	0,08	0	80,3	8,03		2,51
	Сыр порционный	20						8,2
Итого за завтрак			34,19	24,13	224,95	943,13		54,17

Обед	Овощи соевые (нарезка)	80	0,64	0,16	2,56	14,4	70	2,56
	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	1,46	3,92	12,16	89,8		3,41
	Колбаса отварная	90	24,45	10,05	2,85	199,5		21,58
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,4	0,6	3,3	17,4	309	4,58
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	13,06	82,2		1,48
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	12,6	63		0,89
	Сок фруктовый	200	1,01	0,1	11,2	46		9
Итого за обед			38,2	16,55	57,73	512,3		43,5
	Печенье	35	2,3	2,9	22,3	125,1		5,25
	Кофейный напиток с молоком	200	0,64	0,272	2,612	16,44	379	7,22
Итого за полдник			2,94	3,172	24,912	141,54		12,47
Итого за день			75,33	43,852	307,592	1596,97		110,14
День 5								
Завтрак	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	250	10,45	14,09	51,25	373,86	173	11,71
	Будочка слоеная с изюмом	70	4,9	4,9	42,7	224		10,59
	Кофейный напиток с молоком	200	0,64	0,272	2,612	16,44	379	7,22
	Молоко ультрапастеризованное в ИУ	200	7	6	9,4	124		14,08
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		5,96
	Мед порционный	10	0,08	0	80,3	8,03		2,51
Итого за завтрак			23,47	25,66	196,06	793,33		52,07
Обед	Икра кабачковая	80	0,8	6,4	4,8	80		8,8
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,06	4,28	18,88	130,6	102	2,07
	Плов с курицей	150/90	14,6	16,9	23,9	306	291	15,71
	Кисель плодово-ягодный С-витамины	200	2,34	3,2	14,84	139,2		4,32
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	13,06	82,2		1,48
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	12,6	63		0,89
Итого за обед			27,04	32,5	88,08	801		33,27
	Вафли	35	1,92	10,15	21,7	185,5		5,95
	Компот из сухофруктов С-витамины	200	0,32	0,436	3,348	18,24	349	2,78
Итого за полдник			2,24	10,586	25,048	203,74		8,73
Итого за день			52,75	68,75	309,19	1798,07		94,07
Итого за неделю			294,67	260,59	1414,43	7783,92		530,16
Итого за 10-дневный цикл			624,05	566,18	2877,54	16355,20		1068,87