

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7 - 11 лет

Утверждено



" 31 " августа 2021 г.

Директор МБОУ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту-ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1	Капша вязкая пшенная с маслом	200/5	7,7	12,3	42,4	320	№ 302
завтрак	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	№ 693
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96	
	Сыр (порциями)	40	10,1	10,1	12,9	160	№ 97
	Кондитерские изделия фасованные	50	7,2	10	76	412	
Итого за завтрак			33,1	37,8	183	1178	
Неделя 1	День 2						
завтрак	Гуляш	50/50	13,9	6,5	4	132	№ 437
	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,9	164	№ 520
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,4	0	29,6	116	№ 638

	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82	
	Фрукты	200	1		26,3	71	
Итого за завтрак			20,5	13,7	98,8	565	
Неделя 1	День 3						
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	22,5	20	20,6	359	№ 366
завтрак							
	Чай с сахаром	200/15	1,1		18,2	76	№ 685
	Йогурт фруктовый	1 шт.	5	3,2	8,5	85	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96	
Итого за завтрак			31,8	23,6	66,5	616	
Неделя 1	День 4						
		75/5					
	Копченая рыбная		12,1	11,3	11,3	197	№ 499
	Макаронны отварные	150	5,3	6,1	35,3	221	№ 516
завтрак	Сок натуральный	200	1		18,2	76	
	Кондитерские изделия фасованные	100	14,4	20	152	824	
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82	
Итого за завтрак			34,8	37,8	233,8	1400	
Неделя 1	День 5						
	Блины со сгущенным молоком	150/50	10,6	14,5	74,8	465	№ 726
завтрак	Чай с сахаром	200/15	1,1		18,2	76	№ 685

	Йогурт фруктовый	1 шт.	5	3,2	8,5	85	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96	
	Фрукты	200	1		26,3	71	
Итого за завтрак			20,9	18,1	147	793	
Неделя 2							
День 1							
	Каша вязкая рисовая с маслом	150/5	3	8	31,6	218	№ 302
	Кофейный напиток	200	3,1	2,7	14,2	93	№ 692
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96	
	Сыр (порциями)	40	10,1	10,1	12,9	160	№ 97
	Фрукты	200	1		26,3	71	
Итого за завтрак			20,4	21,2	104,2	638	
Неделя 2							
День 2							
	Бигочек	75/5	11,9	10,8	12	196	№ 451
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,7	7,8	42,6	279	№ 508
	Кисель из повидла, джема, варенья	200	-	-	40,2	156	№ 648
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82	
	Кондитерские изделия фасованные	100	14,4	20	152	824	
Итого за завтрак			37	39	263,8	1537	
Неделя 2	День 3						

завтрак		Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,8	3,1	3,8	50	№ 10	
		Рыба отварная	75/5	15,9	4,7	0	107		
		Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,9	164		№ 369 № 520
		Сок натуральный	200	1	0	18,2	76		
		Йогурт фруктовый	1 шт.	5	3,2	8,5	85		
		Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82		
		Итого за завтрак		28,9	18,2	69,4	564		
Неделя 2	День 4								
завтрак		Макаронны, запеченные с сыром	150/5					№ 334 № 685	
		Чай с сахаром	200/15	8,7	12,9	34,9	297		
		Хлеб пшеничный	40	1,1		18,2	76		
		Фрукты	40	3,2	0,4	19,2	96		
Итого за завтрак			1	26,3	71				
			14	13,3	98,6	540			
Неделя 2	День 5								
завтрак		консервы овощные закусочные (кукуруза)	60					№ 101	
		Тфтели (первый вариант)	60/30	1,2	5,4	0	58		
		Рис отварной	150	11,1	13,1	11,2	209		№ 461
			3,8	6,2	38,6	228	№ 511		

	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,4	0	29,6	116	№ 638
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	82	
	Йогурт фруктовый	1 шт.	5	3,2	8,5	85	
Итого за завтрак			23,5	28,3	104,9	778	
Среднее значение за период:			26,5	25,1	137,0	861	