

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Чекакина М.В.

Директор БМАОУ СОШ №1 _____ Кутявина Т.Ю.

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**Сезон: **Осенне-Зимний**Возрастная категория: **Дети от 7 до 11 лет****1-ая неделя/Понедельник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36	45
Плов из говядины	90/150	29,66	28,49	43,01	547	265
Бутерброд с маслом	25/5	1,96	6,21	8,4	97	1
Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	9,21	47	
Сок фруктовый (абрикосовый)	180	0,9		22,86	95	389
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	32	338
Всего в Завтрак	637	35,49	37,37	97,16	854	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36	45
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	119	102
Плов из говядины	90/150	29,66	28,49	43,01	547	265
Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	
Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	9,21	47	
Сок фруктовый (абрикосовый)	180	0,9		22,86	95	389
Всего в Обед	732	39,65	35,38	101,44	893	
Всего в день	1 369	75,14	72,75	198,6	1 747	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Курица, тушеная в соусе (соус сметанный)	90/50	24,28	28,99	5,66	381	290
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	312
Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	421
ЙОГУРТ	180	9	2,7	6,3	86	386
Хлеб пшеничный	27	2,3	0,43	9,99	53	
Всего в Завтрак	547	42,52	39,28	65,94	788	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	82
Курица, тушеная в соусе (соус сметанный)	90/50	24,28	28,99	5,66	381	290
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	312
ЙОГУРТ	180	9	2,7	6,3	86	386
Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	9,21	47	
Хлеб пшеничный	27	2,3	0,43	9,99	53	
Всего в Обед	724	41,86	41,18	60,35	787	
Всего в день	1 271	84,38	80,46	126,29	1 575	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,64	1,83	42	24
Тефтели 1-й вариант (говядина)	90/50	13,19	16,97	15,84	269	278
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	309
Бутерброд с маслом и сыром	25/7/10	5,31	7,69	9,36	128	3
Напиток "ВитоЛайт" (апельсин)	180			7,78	32	ттк№80
Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	9,21	47	
Всего в Завтрак	599	26,37	33,14	70,47	686	
Обед						
Рассольник ленинградский..	200	2,07	6,93	11,69	117	96
Тефтели 1-й вариант (говядина)	90/50	13,19	16,97	15,84	269	278
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	309
Напиток "ВитоЛайт" (апельсин)	180			7,78	32	ттк№80
Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	9,21	47	
Хлеб пшеничный	27	2,3	0,43	9,99	53	
Всего в Обед	724	24,86	29,17	80,96	686	
Всего в день	1 323	51,23	62,31	151,43	1 372	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка из творога со сгущ. молоком	150/20	27,97	21,86	52,55	519	223
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,56	50	376
Булочка с повидлом обсыпная	50	3,3	7,18	20,57	160	426
Хлеб пшеничный	27	2,3	0,43	9,99	53	
Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	32	338
Всего в Завтрак	527	34,03	29,89	105,47	814	
Обед						
Суп с крупой	200	0,57	3,84	1,51	41	115
Запеканка из творога со сгущ. молоком	150/20	27,97	21,86	52,55	519	223
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,56	50	376
Печенье	25	1,88	2,95	5,9	58	пром№7
Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	9,21	47	
Хлеб пшеничный	27	2,3	0,43	9,99	53	
Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	32	338
Всего в Обед	729	34,96	29,82	101,52	800	
Всего в день	1 256	68,99	59,71	206,99	1 614	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75	67
Гуляш из говядины	90/50	25,93	27,98	5,29	377	260
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,6	6,09	38,64	244	302
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79	388
Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	9,21	47	
Всего в Завтрак	557	37,76	40,66	76,19	822	
Обед						
Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76	99
Гуляш из говядины	90/50	25,93	27,98	5,29	377	260
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,6	6,09	38,64	244	302
Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	9,21	47	
Хлеб пшеничный	27	2,3	0,43	9,99	53	
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79	388
Всего в Обед	724	40,49	39,06	89,13	876	
Всего в день	1 281	78,25	79,72	165,32	1 698	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,64	1,83	42	24
Печень, тушенная в соусе (говядина, сметанный соус)	90/50	23,22	16,09	8,17	270	261
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	309
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	91	379
Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	9,21	47	
Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	32	338
Всего в Завтрак	657	34,34	27,38	69,81	650	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	72	88
Печень, тушенная в соусе (говядина, сметанный соус)	90/50	23,22	16,09	8,17	270	261
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	309
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	91	379
Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	9,21	47	
Хлеб пшеничный	27	2,3	0,43	9,99	53	
Всего в Обед	724	37,08	27,73	74,49	701	
Всего в день	1 381	71,42	55,11	144,3	1 351	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат "Здоровье"	60	0,73	6,04	5,01	77	ТТК №7
Котлеты из говядины	90	13,75	12,28	10,55	208	268
Рагу из овощей	150	2,53	15,7	12,29	203	143
ЙОГУРТ	180	9	2,7	6,3	86	386
Ватрушка со сметаной	50	3,03	1,61	29,34	144	411
Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	9,21	47	
Всего в Завтрак	557	30,82	38,65	72,7	765	
Обед						
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	1,76	2,22	12,31	85	106
Котлеты из говядины	90	13,75	12,28	10,55	208	268
Рагу из овощей	150	2,53	15,7	12,29	203	143
Ватрушка со сметаной	50	3,03	1,61	29,34	144	411
ЙОГУРТ	180	9	2,7	6,3	86	386
Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	9,21	47	
Всего в Обед	697	31,85	34,83	80	773	
Всего в день	1 254	62,67	73,48	152,7	1 538	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из свежих овощей	60	0,66	3,63	2,27	44	29
Шницель рыбный натуральный (минтай, соус сметанный)	90/30	14,04	12,5	9,68	207	235
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	304
Бутерброд с маслом	25/5	1,96	6,21	8,4	97	1
Сок фруктовый (абрикосовый)	180	0,9		22,86	95	389
Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	9,21	47	
Всего в Завтрак	567	22,99	28,03	89,1	700	
Обед						
Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,4	94	111
Шницель рыбный натуральный (минтай, соус сметанный)	90/30	14,04	12,5	9,68	207	235
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	304
Бутерброд с маслом	25/5	1,96	6,21	8,4	97	1
Сок фруктовый (абрикосовый)	180	0,9		22,86	95	389
Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	9,21	47	
Всего в Обед	707	24,24	28,46	97,23	750	
Всего в день	1 274	47,23	56,49	186,33	1 450	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Котлеты рубленые из филе бройлер-цыплят	90	8,46	9,61	6,4	146	295
Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2	71
Омлет натуральный	150/5	14,83	26,39	2,75	308	210
Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,08	28,81	120	349
Сыр (порциями)	5	1,23	1,58		19	15
Хлеб пшеничный	27	2,3	0,43	9,99	53	
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	32	338
Всего в Завтрак	577	27,96	38,51	58,13	680	
Обед						
Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	61	98
Котлеты рубленые из филе бройлер-цыплят	90	8,46	9,61	6,4	146	295
Омлет натуральный	150/5	14,83	26,39	2,75	308	210
Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,08	28,81	120	349
Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	9,21	47	
Хлеб пшеничный	27	2,3	0,43	9,99	53	
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	32	338
Всего в Обед	779	29,56	41,16	71,83	767	
Всего в день	1 356	57,52	79,67	129,96	1 447	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат картофельный с говядиной	80	5,21	8,32	9,42	133	42
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150	120
Бутерброд с маслом	25/5	1,96	6,21	8,4	97	1
Кисель"ВИТОШКА"	180			169,2	86	ТТК№82
Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	9,21	47	
Всего в Завтрак	567	14,42	19,6	214,19	513	
Обед						
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150	120
Тефтели 2-й вариант (говядина)	90/50	12,2	16,36	15,67	259	279
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142	310
Хлеб пшеничный	27	2,3	0,43	9,99	53	
Хлеб ржаной	27	1,78	0,32	9,21	47	
Кисель"ВИТОШКА"	180			169,2	86	ТТК№82
Всего в Обед	774	24,61	26,18	245,04	737	
Всего в день	1 341	39,03	45,78	459,23	1 250	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,91	39,82	51,09		
---	--------------	--------------	--------------	--	--