

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Индерка:

А.Р.Баишева



Меню приготавливаемых блюд МБОУ СОШ с. Индерка

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша «Дружба»	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	54-1з
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Фрукт (Расчёт: банан) ⁴	100	1,5	0,5	21	94,5	Пром.
Итого за завтрак		595	15,4	18,6	82,2	558,3	
обед	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,7	10,7	115,5	54-10с
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
	Курица тушёная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м
	Салат из свежих помидоров и огурцов ²	80	0,8	4,1	2,4	50,1	54-5з
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за обед		815	30	21,5	95	695,7	
Итого за завтрак и обед:		1410	45,4	40,1	177,2	1254	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25к
	Джем фруктовый (абрикос) ⁵	30	0,2	0	21,6	86,9	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Фрукт (Расчёт: яблоко) ⁴	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
Итого за завтрак		600	14,8	9,4	101,9	550	
обед	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2	54-17с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
	Гуляш из говядины	100	16,9	16,4	4	232	54-2м
	Салат из свеклы отварной ²	80	1,1	3,6	6,1	60,8	54-13з
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за обед		820	34,6	30,9	100,4	817,4	
Итого за завтрак и обед:		1420	49,4	40,3	202,3	1367,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	54-6к
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Фрукт (Расчёт: апельсин) ⁴	100	0,9	0,2	8,1	37,8	Пром.
Итого за завтрак		580	16	19,4	85	577,9	
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5	10,1	110,4	54-2с
	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,7	7,4	6,3	147,1	54-11р
	Салат из белокочанной капусты ²	80	2,1	8,1	8,3	114,3	54-7з
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	54-2хн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за обед		815	31,5	26,2	114,8	825,5	
Итого за завтрак и обед:		1395	47,5	45,6	199,8	1403,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9	54-9к
	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	54-1з
	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,6	54-46гн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Фрукт (Расчёт: банан) ⁴	100	1,5	0,5	21	94,5	Пром.
Итого за завтрак		585	18,9	17	93,3	601	
обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	5,6	5,7	92,2	54-1с
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
	Тефтели из говядины паровые	120	16,4	14,2	10	234,2	54-8м
	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	80	2,2	5,7	8,3	93,9	54-34з
	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за обед		835	33,1	31,6	100,1	818,8	
Итого за завтрак и обед:		1420	52	48,6	193,3	1419,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
	Икра свекольная	80	1,7	5,6	9,1	95,2	54-15з
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Фрукт (Расчёт: яблоко) ⁴	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
Итого за завтрак		600	15,7	13	91,9	548,3	
обед	Рассольник Ленинградский	200	4,7	5,8	13,6	125,5	54-3с
	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318	54-9м
	Винегрет с растительным маслом	80	0,8	7,1	5,5	89,5	54-16з
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за обед		765	32,2	32,4	80,9	744,2	
Итого за завтрак и обед:		1365	47,9	45,4	172,8	1292,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 1 День 6							
завтрак	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3	54-27к
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Фрукт (Расчёт: апельсин) ⁴	100	0,9	0,2	8,1	37,8	Пром.
Итого за завтрак		580	16	17,4	76,6	526,8	
обед	Суп гороховый	200	6,6	4,6	16,2	133,1	54-8с
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Курица тушёная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м
	Салат из свежих помидоров и огурцов ²	80	0,8	4,1	2,4	50,1	54-5з
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за обед		815	33,8	20,3	108,9	755	
Итого за завтрак и обед:		1395	49,8	37,7	185,5	1281,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 7							
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9	54-9к
	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	54-1з
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Фрукт (Расчёт: яблоко) ⁴	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
Итого за завтрак		585	19,2	17,9	83,3	570,2	
обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	5,6	5,7	92,2	54-1с
	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	54-21г
	Гуляш из говядины	100	16,9	16,4	4	232	54-2м
	Салат из моркови и яблок ²	80	0,8	8,1	5,7	98,9	54-11з
	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за обед		815	43,5	32,3	105,5	887	
Итого за завтрак и обед:		1400	62,7	50,2	188,8	1457,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 8							
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
	Икра свекольная	80	1,7	5,6	9,1	95,2	54-15з
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Фрукт (Расчёт: апельсин) ⁴	100	0,9	0,2	8,1	37,8	Пром.
Итого за завтрак		600	16,2	12,8	90,2	541,7	
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5	10,1	110,4	54-2с
	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,3	54-11м
	Винегрет с растительным маслом	80	0,8	7,1	5,5	89,5	54-16з
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за обед		770	27,7	27,7	100,4	767,9	
Итого за завтрак и обед:		1370	43,9	40,5	190,6	1309,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 9							
завтрак	Каша «Дружба»	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Кисломолочный продукт (йогурт) ³	200	6,8	5	11	116,2	Пром.
Итого за завтрак		680	21,6	22,3	78,3	599,8	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,5	2,1	18,1	102	54-7с
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,7	7,4	6,3	147,1	54-11р
	Салат из белокочанной капусты ²	80	2,1	8,1	8,3	114,3	54-7з
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	54-2хн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за обед		815	28,8	23,7	106,1	753	
Итого за завтрак и обед:		1495	50,4	46	184,4	1352,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 10							
завтрак	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3	54-27к
	Джем фруктовый (абрикос) ⁵	30	0,2	0	21,6	86,9	Пром.
	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22гн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Фрукт (Расчёт: яблоко) ⁴	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
Итого за завтрак		600	14,5	10,1	109,5	587,2	
обед	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,54	54-6с
	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318	54-9м
	Салат из моркови и яблок ²	80	0,8	8,1	5,7	98,9	54-11з
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за обед		765	32,4	31,1	87,4	759,0	
Итого за завтрак и обед:		1365	46,9	41,2	196,9	1346,2	

Средние показатели на ЗАВТРАКИ	600,5	16,8	15,8	89,2	566,1	
Средние показатели за ОБЕДЫ	803	32,6	27,8	99,9	782,2	
Средние показатели на ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	1403,5	49,4	43,6	189,1	1348,3	

Примечание:

№ рецептуры¹ - номера рецептур из перечня блюд;

Овощи в нарезке, горошек зеленый² - допускается выдача иных овощей;

Кисломолочный напиток³ – допускается выдача различных кисломолочных напитков;

Фрукт⁴ - допускается выдача иных фруктов по сезону.