

Утвержден  
 приказом МБОУ «Хозанкинская ООШ»  
 № от 2021г.  
 И.о.директора Макарова А.А.

Примерное двенадцатидневное меню МБОУ «Хозанкинская ООШ»

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Первый день (понедельник)</b>						
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118
Птица тушеная в сметанном соусе	493*/601*	80(50/30)	10,88	15,78	3,8	167
Макаронны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
<b>Итого</b>			<b>24,47</b>	<b>25,18</b>	<b>74,22</b>	<b>693,0</b>

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Второй день (вторник)</b>						
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	43*	60	1,55	5,08	9,42	88
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	200/5	1,8	6,2	9	107
Тефтели рубленые с соусом	462*/601*	80(50/30)	10,15	16,54	12,02	238
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	10,51	7,94	51,7	325
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
<b>Итого</b>			<b>27,27</b>	<b>36,36</b>	<b>111,62</b>	<b>1000</b>

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Третий день (среда)</b>						
<b>Обед</b>						
Салат из квашеной капусты с растительным маслом	45*	60	1,6	5,07	8,33	87
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	200/5	2,31	6,6	17,36	135
Рыба припущенная с соусом	371*/601*	80(50/30)	16,64	7,09	3,59	169
Пюре картофельное	520*	150	3,87	6,68	26,41	197
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
<b>Итого</b>			<b>27,6</b>	<b>26,04</b>	<b>89,45</b>	<b>842</b>

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Четвертый день (четверг)</b>						
<b>Обед</b>						
Помидоры свежие порциями		60	0,08	0,2	5,21	20,04
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,8	5,57	7,77	93
Плов из птицы	492*	200	26,96	8,96	37,35	340,48
Компот из свежих плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
Апельсины свежие		150	1,35	0,3	12,15	60
<b>Итого</b>			<b>33,17</b>	<b>15,79</b>	<b>90,95</b>	<b>748,52</b>

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Пятый день (пятница)</b>						
Салат из свеклы отварной	52*	60	1,27	15,06	7,65	171
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	200/5	2,84	5,37	20,84	146
Жаркое по-домашнему	436*	200	17,85	98,38	21,68	301,52
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	136
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
<b>Итого</b>			<b>25,35</b>	<b>119,41</b>	<b>85,18</b>	<b>880,52</b>

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Шестой день (суббота)</b>						
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	71*	60	1,37	10,14	7,55	126,92
Суп крестьянский с крупой	134*	200	2,99	4,97	11,52	121
Биточки рубленые с соусом	451*/ 601*	80(50/30)	10,96	11,54	13,12	201
Капуста тушеная	214*	150	3,84	6,24	108	115,2
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
<b>Итого</b>			<b>23,02</b>	<b>33,49</b>	<b>171,75</b>	<b>813,12</b>

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Седьмой день (понедельник)</b>						
<b>Обед</b>						
Салат из свежих огурцов	16*	60	0,79	10,07	3,02	105
Суп картофельный с горохом	139*	200	5,89	4,65	19,98	147
шницели с соусом	413*/ 601*	80(50/30)	7,28	16,14	4,08	192
Макаронные изделия отварные	516*	150	6,38	5,87	42,62	253
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
<b>Итого</b>			<b>23,5</b>	<b>37,35</b>	<b>94,83</b>	<b>918</b>

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Восьмой день (вторник)</b>						
<b>Обед</b>						
Помидоры свежие порциями		60	0,8	0,2	5,21	20,04
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	200/5	1,8	6,2	9	107
Котлеты рубленые из птицы с соусом	498*/ 601*	80(50/30)	13,09	9,3	13,35	191
Рис отварной	511*	150	4,58	7,33	46,33	275
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
<b>Итого</b>			<b>23,53</b>	<b>23,63</b>	<b>103,27</b>	<b>835,04</b>

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Девятый день (среда)</b>						
<b>Обед</b>						
Салат из квашеной капусты с растительным маслом	45*	60	1,6	5,07	8,33	87
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,8	5,57	7,77	93
Биточки рыбные с соусом	388*/ 601*	80(50/30)	10,93	10,04	13,17	188
Пюре картофельное	520*	150	3,87	6,68	26,41	197
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	136
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
<b>Итого</b>			<b>21,59</b>	<b>27,96</b>	<b>90,69</b>	<b>827</b>

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Десятый день (четверг)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Сыр порциями	97*	15	3,45	4,35	0	54
Каша молочная пшенная с маслом	302*	150/5	19,59	14,4	26,24	288,18
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,4	24,3	119
<b>Итого</b>			<b>27,18</b>	<b>19,17</b>	<b>75,07</b>	<b>556,18</b>
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	43*	60	1,55	5,08	9,42	88
Суп картофельный рыбный	133*	200/12,5	5,16	3,39	20,07	134
Котлеты Особые с соусом	452*/ 601*	80(50/30)	13,88	17,78	4,5	199
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	10,51	7,94	51,7	325
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
<b>Итого</b>			<b>34,28</b>	<b>34,79</b>	<b>119,45</b>	<b>1000</b>
<b>Всего</b>			<b>61,46</b>	<b>53,96</b>	<b>194,52</b>	<b>1556,18</b>

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Одиннадцатый день (пятница)</b>						
Салат из свежих помидоров	19*	60	1,06	10,13	4,52	114
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	200/5	2,31	6,6	17,36	135
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	471*/ 601*	80(50/30)	10,6	10,36	9,05	168
Каша пшеничная вязкая	302*	150	4,44	8,36	19,18	170,4
Компот из свежих плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
<b>Итого</b>			<b>21,39</b>	<b>36,21</b>	<b>78,57</b>	<b>822,4</b>

Наименование блюд	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Двенадцатый день (суббота)</b>						
<b>Обед</b>						
Огурцы соленые порциями		60	0,8	0,1	1,6	13,36
Суп крестьянский с крупой	134*	200	2,99	4,97	11,52	121
Кнели из говядины с соусом	474*/ 601*	80(50/30)	20,13	9,31	4,97	185
Рис отварной	511*	150	4,58	7,33	46,33	275
Напиток из плодов шиповника	705*	200	0,68	0,28	20	133
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
<b>Итого</b>			<b>32</b>	<b>22,59</b>	<b>85,02</b>	<b>853,36</b>

При составлении меню использовались:

\*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах издание 2004 г

\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП издание 2002 г.

\*\*\* Сборник технических нормативов издание 2008 г.