

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБОУ «Турмышская СОШ»
Янтиковского района Чувашской Республики
С.В. Николаева /
Февраля 2021 года

Меню приготавливаемых блюд
МБОУ «Турмышская СОШ»
Янтиковского района Чувашской Республики

Возрастная категория: с 7 -11 лет

Неделя 1 День 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	150/5	4.56	8.38	25.11	195.00	175**
	Сыр порциями	20	4.64	5.90	0.00	71.66	15**
	Кофейный напиток с молоком	200	3.10	1.90	15.94	100.60	379**
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	ПП
Итого			15.46	16.58	60.37	460.78	
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	0.73	3.06	6.70	54.00	43*
	Суп картофельный с горохом	200	4.71	3.73	15.96	118.00	139*
	Птица тушенная в сметанном соусе	90(50/40)	14.04	18.33	6.77	208.00	493*
	Макаронные изделия отварные	150	5.32	4.89	35.52	211.00	516*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.00	28.88	116.00	639*
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	ПП
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	ПП
Итого за обед			29.06	30.65	123.25	845.72	
Итого за день			44.52	47.23	183.62	1306.50	
Неделя 1 День 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Омлет натуральный	120	11.15	18.86	2.11	231.72	210**
	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	342**
	Ватрушки с повидлом	70	4.62	2.38	38.08	235.00	ПП
Итого			15.93	21.40	68.07	581.32	
Обед	Салат из моркови с яблоками	60	0.52	3.13	4.72	49.00	59**
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/5	1.47	4.67	7.31	89.00	110*
	Тефтели рубленные с соусом	90(60/30)	8.56	14.11	9.07	197.00	462*
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.76	6.62	43.08	271.00	508*
	Чай с фруктовым соком	200	0.34	0.02	24.53	95.00	79*
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	ПП
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	ПП
Итого за обед			23.47	29.19	118.13	839.72	
Итого за день			39.40	50.59	186.20	1421.04	

Неделя 1 День 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Пудинг из творога (запеченый) с молочным соусом	70/30	15.45	15.95	26.70	286.87	227/520*
	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.30	47.26	196.38	349**
Итого			16.61	16.25	73.96	483.25	
Обед	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	60	0.96	3.04	5.00	52.00	45*
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1.88	5.10	13.92	113.00	132*
	Рыба припущенная с соусом	90(50/40)	14.07	6.66	3.63	153.00	371*
	Пюре картофельное	150	3.22	5.56	22.00	155.00	520*
	Чай с молоком	200	1.60	1.65	17.36	86.00	297*
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	ПР
Итого за обед			25.55	22.65	91.33	697.72	
Итого за день			42.16	38.90	165.29	1180.97	
Неделя 1 День 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.47	4.74	17.90	150.00	120**
	Бутерброд с сыром	30/15/5	5.80	9.30	14.83	157.00	3**
	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.00	125.11	382**
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338**
Итого			15.45	15.11	68.53	479.11	
Обед	Помидоры свежие порциями	60	0.48	0.12	3.12	12	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1.46	4.75	6.22	79.00	124*
	Плов из птицы	150	20.27	6.74	28.08	322.00	492*
	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	27.87	109.00	631*
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	ПР
Итого за обед			26.19	12.41	94.71	660.72	
Итого за день			41.64	27.52	163.24	1139.83	

Неделя 1 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	150/5	6.78	10.08	27.72	238.50	173**
	Яйцо отварное	40	4.08	3.60	0.28	62.84	209**
	Кофейный напиток с молоком	200	3.10	1.90	15.94	100.60	379**
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	ПР
Итого			17.12	15.98	63.26	495.46	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0.93	3.05	5.65	53.00	43*
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.26	4.30	16.68	117.00	140*
	Жаркое по-домашнему	150	16.96	15.11	15.09	226.71	436*
	Чай с лимоном	200	0.26	0.06	15.22	59.00	686*
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	ПР
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	ПР
Итого за обед			24.23	23.16	82.06	594.43	
Итого за день			41.35	39.14	145.32	1089.89	

Неделя 1 День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Ватрушки с творогом	70	8.46	7.34	31.90	249.90	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.30	47.26	196.38	349**
Итого			9.62	7.64	79.16	446.28	
Обед	Винегрет овощной	60	0.82	6.07	4.52	76.00	71*
	Суп крестьянский с крупой	200	1.51	3.32	9.24	106.00	134*
	Голубцы с мясом и рисом с соусом сметанным	150/50	14.00	15.50	24.83	294.83	287/330*
	Компот из кураги	200	1.04	0.00	30.96	123.00	638*
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	ПР
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	ПР
Итого за обед			21.19	25.53	98.97	738.55	
Итого за день			30.81	33.17	178.13	1184.83	

Неделя 2 День 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Омлет натуральный	120	11.15	18.86	2.11	231.72	210**
	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.00	125.11	382**
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	ПП
	Бананы	100	1.50	0.50	21.00	96.00	338**
Итого			19.59	20.43	68.43	546.35	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0.76	9.04	4.59	103.00	52*
	Суп картофельный с горохом	200	4.71	3.73	15.96	118.00	139*
	Гуляш	40/40	11.64	8.07	2.31	160.80	260**
	Макаронные изделия отварные	150	5.32	4.89	35.52	211.00	516*
	Чай с лимоном	200	0.26	0.06	15.22	59.00	686*
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	ПП
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	ПП
Итого за обед			26.51	26.43	103.02	790.52	
Итого за день			46.10	46.86	171.45	1336.87	
Неделя 2 День 2							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный) с молочным соуом	70/30	15.45	15.95	26.70	286.87	222/326*
	Кофейный напиток с молоком	200	3.10	1.90	15.94	100.60	379**
Итого			18.55	17.85	42.64	387.47	
Обед	Салат витаминный	60	1.55	3.73	13.28	92.94	49**
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/5	1.47	4.67	7.31	89.00	110*
	Котлеты особые	90(50/40)	14.14	18.68	5.40	213.00	452*
	Рис отварной	150	3.81	6.11	38.61	228.00	511*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.44	0.00	28.88	116.00	639*
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	ПП
Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	ПП	
Итого за обед			25.23	33.83	122.90	877.66	
Итого за день			43.78	51.68	165.54	1265.13	

Неделя 2 День 3							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.47	4.74	17.90	150.00	120**
	Сыр порциями	20	4.64	5.90	0.00	71.66	15**
	Кисель из концентрата	200	2.16	3.08	37.50	151.36	648**
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	ПР
Итого за завтрак			15.43	14.12	74.72	466.54	
Обед	Огурцы свежие порциями	60	0.48	0.12	3.12	12.00	49*
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1.46	4.75	6.22	79.00	124*
	Котлеты рыбные с соусом	90(50/40)	9.30	9.12	11.61	169.00	388*
	Пюре картофельное	150	3.22	5.56	22.00	155.00	520*
	Чай с молоком	200	1.60	1.65	17.36	86.00	297*
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	ПР
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	ПР
Итого за обед			19.88	21.84	89.73	639.72	
Итого за день			35.31	35.96	164.45	1106.26	
Неделя 2 День 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Ватрушки с творогом	70	8.46	7.34	31.90	249.90	
	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	57.00	685*
Итого			8.66	7.39	46.91	306.90	
Обед	Салат из свежих помидоров	60	0.63	6.07	2.71	68.40	19*
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1.88	5.10	13.92	113.00	132*
	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	80(50/30)	8.83	8.63	7.54	140.00	471*
	Макаронные изделия отварные	150	5.32	4.89	35.52	211.00	516*
	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	27.87	109.00	631*
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	ПР
Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	ПР	
Итого за обед			20.64	25.49	116.98	780.12	
Итого за день			29.30	32.88	163.89	1087.02	

Неделя 2 День 5							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	17.63	12.96	23.61	267.00	302*
	Яйцо отварное	40	4.08	3.60	0.28	62.84	209**
	Кофейный напиток с молоком	200	3.10	1.90	15.94	100.60	379**
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	ПП
Итого			27.97	18.86	59.15	523.96	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0.93	3.05	5.65	53.00	43*
	Суп картофельный рыбный	200/12,5	4.57	2.80	15.30	107.00	133*
	Птица тушенная в сметанном соусе	90(50/40)	13.88	17.78	4.50	199.00	493*
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.76	6.62	43.08	271.00	508*
	Компот из изюма	200	0.36	0.00	33.16	128.00	638*
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	ПП
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	ПП
Итого за обед			32.32	30.89	131.11	896.72	
Итого за день			60.29	49.75	190.26	1420.68	
Неделя 2 День 6							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.47	4.74	17.90	150.00	120**
	Сыр порциями	20	4.64	5.90	0.00	71.66	15**
	Какао с молоком	200	3.78	3.54	26.00	125.11	382**
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	ПП
	Яблоки свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338**
Итого			17.45	14.98	73.02	487.29	
Обед	Огурцы соленые порциями	60	0.48	0.06	0.96	8.00	
	Суп крестьянский с крупой	200	1.51	3.32	9.24	106.00	134*
	Плов из птицы	150	20.27	6.74	28.08	322.00	492*
	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	57.00	685*
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	ПП
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	ПП
Итого за обед			26.28	10.81	82.71	631.72	
Итого за день			43.73	25.79	155.73	1119.01	