

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Ярабайкасинская СОШ»

А.А.Скворцова

Примерное двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена общеобразовательной организации МБОУ «Ярабайкасинская СОШ» (горячее питание-обед)

Сезон: весенний-летний

Возрастная категория: с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
обед	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,12	3,12	12	
	Суп картофельный с горохом	200	4,71	3,73	15,96	118	139*
	Котлеты рубленые с соусом	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	413*
	Макаронны отварные	150	5,32	4,89	35,52	211	516*
	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
Итого за обед		750	22,75	24,56	88,93	727	
День 2 (вторник)							
обед	Винегрет овощной	60	0,82	6,07	4,52	12	71*
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/5	1,47	4,67	7,31	89	110*
	Тфтели рубленые с соусом	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	462*
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271	508*
	компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116	639*
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
Итого за обед		765	22,87	32,07	93,46	811	
День 3 (среда)							
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	4,3	1,9	49	20*
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	4,3	16,68	117	140*
	Рыба припущенная с соусом	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139	371*
	Пюре картофельное	150	3,22	5,56	22	155	520*
	компот из изюма	200	0,36	0	33,16	128	639*
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
Итого за обед		750	23,01	20,52	77,07	714	
День 4 (четверг)							
обед	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,46	4,75	6,22	79	124*
	Плов из птицы	200	27	9	37,4	341	492*
	Компот из чернослива	200	0,57	0	34,41	136	638*
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	Итого за обед		675	32,71	18	83,65	738,34
День 5 (пятница)							
обед	Винегрет овощной	60	0,82	6,07	4,52	12	71*
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,88	5,1	13,92	113	140*
	Гуляш из свинины	60/20	15,4	16,9	4,9	197	246*
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271	508*
	Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	27,87	109	631*
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
Итого за обед		755	29,84	35,45	94,89	828	
День 6 (суббота)							
обед	Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	0,96	8	21/2011
	Суп крестьянский с крупой	200	1,51	3,32	9,24	106	134*

обед	Жаркое по-домашнему	200	29,09	10,14	28,72	328	436*
	Компот из изюма	200	0,16	0,16	27,87	128	631*
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
Итого за обед		720	34,06	14,28	67,39	696	
Неделя 2							
День 7 (понедельник)							
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	4,3	1,9	49	20*
	Суп картофельный с горохом	200	4,71	3,73	15,96	118	139*
	Тефтели рубленые с соусом	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	462*
	Макароны отварные	150	5,32	4,89	35,52	211	516*
	Компот из гураги	200	1,04	0	30,96	123	638*
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
Итого за обед		750	22,99	27,63	94,01	824	
День 8 (вторник)							
обед	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,12	3,12	12	71*
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/5	1,47	4,67	7,31	89	110*
	Котлеты рубленые из птицы с соусом	80(50/30)	10,84	7,6	1,86	157	498*
	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228	511*
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116	639*
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
Итого за обед		755	19,86	19,1	80,38	728	
День 9 (среда)							
обед	Винегрет овощной	60	0,82	6,07	4,52	12	71*
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,46	4,75	6,22	79	124*
	Котлеты рыбные с соусом	80(50/30)	9,04	8,22	10,71	155	371*
	Пюре картофельное	150	3,22	5,56	22	155	520*
	Компот из чернослива	200	0,57	0	34,41	136	638*
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
	Фрукты						
Итого за обед		750	17,93	25,2	78,46	663	
День 10 (четверг)							
обед	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33**
	Суп картофельный рыбный	200/12,5	4,57	2,8	15,3	107	133*
	Гуляш из свинины	60/20	15,4	16,9	4,9	197	246*
	Каша пшеничная вязкая	150	4,21	4,8	22,99	154	302*
	Компот из изюма	200	0,16	0,16	27,87	128	631*
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
Итого за обед		675	28,02	28,91	76,68	768,34	
День 11 (пятница)							
обед	Помидоры свежие порциями	60	0,48	0,12	3,12	12	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	4,3	16,68	117	140*
	Мясо куриное с соусом	80(50/30)	12	13	0,24	164	288*
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271	508*
	Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	27,87	109	631*
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
Итого за обед		755	26,48	24,8	91,59	799	
День 12 (суббота)							
обед	Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	0,96	8	21/2011
	Суп крестьянский с крупой	200	1,51	3,32	9,24	106	134*
	Котлеты рубленые с соусом	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	413*
	Пюре картофельное	150	3,22	5,56	22	155	520*
	Компот из чернослива	200	0,57	0	34,41	136	638*
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	
Итого за обед		750	17,68	24,74	76,41	696	