

Утверждаю:

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Алтышевская средняя общеобразовательная школа»
Алатырского района Чувашской Республики

_____ Т. А. Ефимова

**Примерное двухнедельное меню для учащихся муниципального общеобразовательного учреждения
«Алтышевская средняя общеобразовательная школа»
осеннее-зимний период
для учащихся с 7 лет до 11 лет**

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (в граммах)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Первый день						
	Завтрак:					
302	Каша гречневая вязкая	150	8,4	108	41,3	222,1
769	Булочка домашняя	50	3,5	7,1	30,3	200,1
698	Кисломолочный продукт	175	5,1	4,5	8,5	94,1
638	Компот из изюма	200	0,2	0	84,1	84,1
	Итого:	575				600,4
	Обед:					
49	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	9,1	5,5	104,4
139	Суп картофельный с бобовыми	200	2,9	3,7	18,7	118,4
413	Сосиски отварные	50	6,3	15,9	0,0	168,4
534	Капуста тушёная	150	2,9	4,3	20,2	122,4
	Сок	200	1,4	0,0	13,7	62,0
	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,5	2,0	38,6	185,4
	Кондитерские изделия	10	0,3	0,3	8,2	35,6
	Итого:	760				796,6
Второй день						
	Завтрак:					
340	Омлет натуральный	100	10,2	12,4	1,4	162,9
97	Сыр порциями	12	3,0	3,8	0,0	47,5
	Хлеб пшеничный	20				45,2
692	Кофейный напиток	200	2,1	1,3	25,5	131,0
	Фрукты	170	0,6	0,6	14,7	69,3
	Итого:	502				455,9
	Обед:					

40	Салат витаминный (II вариант)	60	0,8	9,1	7,7	112,3
135	Суп овощной	200	2,6	5,1	15,6	110,6
451	Котлеты рубленые	100	17,1	13,3	15,1	239,2
520	Картофельное пюре	150	3,1	5,0	21,8	143,7
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,8	107,6
	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,5	2,0	38,6	185,4
	Итого:	800				898,7
Третий день						
	Завтрак:					
366	Запеканка из творога	100	17,4	13,0	15,1	241,3
337	Яйцо вареное	40	5,2	4,5	0,0	64,2
693	Какао с молоком	200	3,8	2,9	25,8	141,6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,0	45,2
	Кондитерские изделия	10	0,3	0,3	8,2	35,6
	Итого:	370				527,8
	Обед:					
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,8	3,1	7,3	56,6
142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	1,7	2,2	14,2	82,1
487	Курица отварная	100	33,3	17,2	0,5	290,2
511	Рис отварной	150	6,1	6,6	35,6	226,8
648	Кисель из концентрата	200	0,1	0,0	32,1	125,7
397	Фрикадельки рыбные	25	4,6	4,0	2,3	42,4
	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,5	2,0	38,6	185,4
	Итого:	825				1009,2
Четвертый день						
	Завтрак:					
311	Каша манная жидкая	150	6,3	7,8	21,5	180,6
	Кисломолочный продукт	175	5,1	4,5	8,5	94,1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,0	45,2
638	Компот из изюма	200	0,2	0	84,1	84,1
	Фрукты	170	0,6	0,6	14,7	69,3
	Итого:	715				473,3
	Обед:					
71	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,9	6,1	5,6	78,5
132	Рассольник ленинградский	200	2,2	5,1	14,4	103,8
437	Гуляш говяжий	100	15,7	10,6	2,8	169,9
224	Рагу овощное	150	2,3	9,2	14,6	146,8
	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,5	2,0	38,6	185,4
	Сок	200	1,4	0,0	13,7	62,0
	Итого:	600				746,3
Пятый день						
	Завтрак:					

161	Суп молочный с крупой	150	3,1	3,0	11,3	84,1
97	Сыр порциями	12	3,0	3,8	0,0	47,5
692	Кофейный напиток	200	2,1	1,3	25,5	131,0
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,0	45,2
	Кондитерские изделия	10	0,3	0,3	8,2	35,6
	Итого:	392				343,4
	Обед:					
40	Салат витаминный (II вариант)	60	0,8	9,1	7,7	112,3
135	Суп овощной	200	2,6	5,1	15,6	110,6
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	15,0	23,1	8,2	223,3
332, 516	Макароны отварные	150	5,9	5,2	34,7	209,4
648	Кисель из концентрата	200	0,1	0,0	32,1	125,7
	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,5	2,0	38,6	185,4
	Итого:	800				966,7
Шестой день						
	Завтрак:					
354, 355	Вареники ленивые	130	19,2	13,9	18,7	276,7
769	Булочка домашняя	50	3,5	7,1	30,3	200,1
	Кисломолочный продукт	175	5,1	4,5	8,5	94,1
686	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	15,7	59,3
	Итого:	555				630,2
	Обед:					
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,8	3,1	7,3	56,6
110	Борщ из капусты и картофеля	200	1,6	4,8	10,7	82,3
470	Фрикадельки из говядины	100	16,6	19,2	9,3	271,9
520	Картофельное пюре	150	3,1	5,0	21,8	143,7
	Сок	200	1,4	0,0	13,7	62,0
	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,5	2,0	38,6	185,4
	Фрукты	170	0,6	0,6	14,7	69,3
	Итого:	970				871,1
Седьмой день						
	Завтрак:					
311	Каша пшеничная вязкая	150	4,5	6,2	24,9	200,4
337	Яйцо вареное	40	5,2	4,5	0,0	64,2
692	Кофейный напиток	200	2,1	1,3	25,5	131,0
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,0	45,2
	Кондитерские изделия	10	0,3	0,3	8,2	35,6
	Итого:	420				476,4
	Обед:					
49	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	9,1	5,5	104,4
148	Суп-лапша домашняя	200	2,3	3,7	11,6	90,0
454	Котлеты по-хлыновски	100	15,9	14,4	16,0	229,4
534	Капуста тушёная	150	2,9	4,3	20,2	122,4
	Сок	200	1,4	0,0	13,7	62,0

	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,5	2,0	38,6	185,4
	Итого:	800				793,5
Восьмой день						
	Завтрак:					
311	Каша манная жидкая	150	6,3	7,8	21,5	180,6
	Кисломолочный продукт	175	5,1	4,5	8,5	94,1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,0	45,2
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	56,1
	Фрукты	170	0,6	0,6	14,7	69,3
	Итого:	715				445,3
	Обед:					
71	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,9	6,1	5,6	78,5
139	Суп картофельный с бобовыми	200	2,9	3,7	18,7	117,5
369	Рыба отварная	100	15,7	14,3	0,9	113,5
520	Картофельное пюре	150	3,1	5,0	21,8	143,7
638	Компот из изюма	200	0,2	0,0	84,1	84,1
	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,5	2,0	38,6	185,4
	Итого:	800				722,8
Девятый день:						
	Завтрак:					
311	Каша рисовая жидкая	150	6,3	7,8	21,5	180,6
97	Сыр порциями	12	3,0	3,8	0,0	47,5
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,0	45,2
692	Кофейный напиток	200	2,1	1,3	25,5	131,0
	Кондитерские изделия	10	0,3	0,3	8,2	35,6
	Итого:	392				439,9
	Обед:					
83	Сельдь с луком	60	6,6	11,3	1,7	100,6
135	Суп овощной	200	2,6	5,1	15,6	110,6
462	Тефтели из говядины	80	11,0	13,1	10,5	205,8
332, 516	Макароны отварные	150	5,9	5,2	34,7	209,4
	Сок	200	1,4	0,0	13,7	62,0
	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,5	2,0	38,6	185,4
	Итого:	780				873,8
Десятый день						
	Завтрак:					
366	Запеканка из творога	100	22,5	16,9	19,6	241,3
692	Кофейный напиток	200	2,1	1,3	25,5	131,0
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,0	45,2
	Фрукты	170	0,6	0,6	14,7	69,3
	Итого:	490				486,8
	Обед:					
49	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	9,1	5,5	104,4

132	Рассольник ленинградский	200	2,2	5,1	14,4	103,8
492	Плов из птицы	150	11,4	9,8	27,2	326,4
638	Компот из изюма	200	0,2	0,0	84,1	84,1
	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,5	2,0	38,6	185,4
	Итого:	700				804,0
Одиннадцатый день						
	Завтрак:					
161	Суп молочный с крупой	150	3,1	3,0	11,3	84,1
	Кисломолочный продукт	175	5,1	4,5	8,5	94,1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,0	45,2
648	Кисель из концентрата	200	0,1	0,0	32,1	125,7
	Кондитерские изделия	10	0,3	0,3	8,2	35,6
	Итого:	555				384,6
	Обед:					
40	Салат витаминный (II вариант)	60	0,8	9,1	7,7	112,3
143	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,2	2,3	14,6	87,0
413	Сосиски отварные	50	6,3	15,9	0,0	168,4
520	Картофельное пюре	150	3,1	5,0	21,8	143,7
	Сок	200	1,4	0,0	13,7	62,0
	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,5	2,0	38,6	185,4
	Итого:	750				758,8
Двенадцатый день						
	Завтрак:					
340	Омлет натуральный	100	10,2	12,4	1,4	162,9
97	Сыр порциями	12	3,0	3,8	0,0	47,5
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,0	45,2
692	Кофейный напиток	200	2,1	1,3	25,5	131,0
	Фрукты	170	0,6	0,6	14,7	69,3
	Итого:	502				455,9
	Обед:					
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,8	3,1	7,3	56,6
110	Борщ из капусты и картофеля	200	1,6	4,8	10,7	81,5
451	Котлеты рубленые	100	17,1	13,3	15,1	239,2
224	Рагу овощное	150	2,3	9,2	14,6	146,8
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	56,1
	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,5	2,0	38,6	185,4
	Итого:	800				765,5