

МБОУ "Азимсирминская СОШ" Вурнарского муниципального округа Чувашской Республики

УТВЕРЖДАЮ  
директор школы  
Степанова Ю.П.

Примерное двенадцатидневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1 (понедельник)</b>							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	60	0,72	2,20	2,22	38	
	Масло сливочное "Крестьянское" порциями	5	0,05	3,63	0,07	33	97*
	Каша молочная пшеничная с маслом	205	9,25	11,22	34,67	305	302*
	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86	686*
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>15,57</b>	<b>19,20</b>	<b>78,47</b>	<b>579</b>	
ОБЕД	Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	0,96	8	
	Суп картофельный с горохом	200	4,71	3,73	15,96	118	139*
	Птица тушеная в сметанном соусе	100	11,28	15,35	12,27	220	493*
	Макаронные изделия 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	3,96	0,66	24,60	124	
<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>26,09</b>	<b>24,71</b>	<b>113,84</b>	<b>776</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1290</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>192</b>	<b>1355</b>	
<b>День 2 (вторник)</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка со сгущенкой	110	10,32	5,05	19,80	200	366*
	Каша молочная овсяная с маслом	155	4,05	9,78	21,37	186	302*
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57	685*
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>515</b>	<b>18,52</b>	<b>15,38</b>	<b>80,33</b>	<b>560</b>	
ОБЕД	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,68	9	
	Борщ с со сметаной	205	1,47	4,67	7,31	89	110*
	Тефтели с соусом	100	6,40	10,50	6,20	146	п/ф
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	7,62	43,08	240	508*
	Напиток из апельсинов	200	2,00	0,04	25,73	100	699*
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,60	124	
<b>Итого за обед</b>	<b>775</b>	<b>23,07</b>	<b>23,55</b>	<b>108,60</b>	<b>708</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1290</b>	<b>41,59</b>	<b>38,93</b>	<b>188,93</b>	<b>1268</b>	
<b>День 3 (среда)</b>							
ЗАВТРАК	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	
	Каша молочная рисовая с маслом	205	9,05	11,82	32,07	227	302*
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	297*
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	
	Масло сливочное "Крестьянское" порциями	5	0,05	3,63	0,07	33	97*
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>13,71</b>	<b>16,41</b>	<b>81,31</b>	<b>483</b>	
ОБЕД	Салат из квашенной капусты	60	0,96	3,04	5,00	52	45*
	Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,88	5,10	13,92	113	132*
	Котлеты рыбные с соусом	100	11,13	2,93	1,47	81	371*
	Пюре картофельное	150	3,22	5,56	22,00	155	520*
	Какао с молоком	200	4,50	7,50	50,22	190	686*
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,60	124	

	<b>Итого за обед</b>	<b>775</b>	<b>25,65</b>	<b>24,79</b>	<b>117,21</b>	<b>715</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1335</b>	<b>39,36</b>	<b>41,2</b>	<b>198,52</b>	<b>1198</b>	

<b>4 день (четверг)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,65	53	43*
	Каша молочная гречневая с маслом	185	7,61	7,76	35,95	246	302*
	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86	297**
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	
	Сыр "Российский" порциями	10	2,41	2,95	0,03	36	97*
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>16,50</b>	<b>15,91</b>	<b>83,14</b>	<b>538</b>	
<b>ОБЕД</b>	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,22	12	
	Щи из свежей капусты со сметаной	205	1,46	4,75	6,22	79	124*
	Плов из птицы	220	16,80	14,96	39,18	361	492*
	Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152	631*
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,60	124	
	<b>Итого за обед</b>	<b>745</b>	<b>25,38</b>	<b>24,09</b>	<b>100,92</b>	<b>728</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1250</b>	<b>41,88</b>	<b>40</b>	<b>184,06</b>	<b>1266</b>	

<b>5 день (пятница)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,90	42	
	Каша молочная пшеничная с маслом	205	8,05	14,22	20,67	239	302*
	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86	686*
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>14,00</b>	<b>16,67</b>	<b>73,08</b>	<b>484</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы отварной	60	0,79	3,10	7,27	60	52**
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	4,30	16,68	117	140*
	Котлеты Домашние с соусом	100	13,66	14,35	5,40	239	п/ф
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,89	35,52	211	516*
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	686*
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,60	124	
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>26,25</b>	<b>27,36</b>	<b>104,69</b>	<b>810</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1325</b>	<b>40,25</b>	<b>44,03</b>	<b>177,77</b>	<b>1294</b>	

<b>6 день (суббота)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Яйцо вареное	40	5,08	4,36	0,28	75	
	Каша молочная манная с маслом	205	6,05	10,03	30,67	229	302*
	Кисель фруктовый	200	0,40	0,20	19,20	81	648*
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	
	Масло сливочное "Крестьянское" порциями	5	0,05	3,63	0,07	33	97*
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,53</b>	<b>18,72</b>	<b>74,37</b>	<b>535</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	0,96	8	
	Суп крестьянский с крупой	200	1,51	3,32	9,24	106	134*
	Гуляш из говядины	100	11,75	10,14	3,30	191	437*
	Пюре картофельное	150	3,22	5,56	22,00	155	520*
	Какао с молоком	200	4,50	7,50	50,22	190	686*
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,60	124	
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>25,42</b>	<b>27,24</b>	<b>110,32</b>	<b>774</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1270</b>	<b>40,95</b>	<b>45,96</b>	<b>184,69</b>	<b>1309</b>	

7 день (понедельник)							
ЗАВТРАК	Салат из свежей капусты с яблоками и растительным маслом	60	0,80	3,65	5,11	56	46**
	Каша молочная рисовая с маслом	185	8,05	9,21	28,87	208	302*
	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86	297**
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	
	Масло сливочное "Крестьянское" порциями	5	0,05	3,63	0,07	33	97*
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>14,45</b>	<b>18,64</b>	<b>75,56</b>	<b>500</b>	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,68	9	20*
	Суп картофельный с горохом	200	4,71	4,73	12,96	118	139*
	Печень тушеная в соусе	100	8,50	11,30	10,30	192	261**
	Каша гречневая	150	8,76	7,62	43,08	240	508*
	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,60	124	
	<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>26,75</b>	<b>24,39</b>	<b>117,15</b>	<b>778</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1270</b>	<b>41,2</b>	<b>43,03</b>	<b>192,71</b>	<b>1278</b>		

8 день (вторник)							
ЗАВТРАК	Запеканка со сгущенкой	110	10,32	5,05	19,80	200	366*
	Каша молочная овсяная с маслом	155	4,05	9,78	21,37	186	302*
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	297*
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>515</b>	<b>18,58</b>	<b>15,39</b>	<b>80,54</b>	<b>562</b>	
ОБЕД	Помидоры свежие порциями	60	0,48	0,12	3,12	12	
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	205	1,47	4,67	7,31	89	371*
	Птица тушеная в сметанном соусе	100	11,28	15,35	12,27	220	493*
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,89	35,52	211	516*
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,87	109	631*
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,60	124	
	<b>Итого за обед</b>	<b>775</b>	<b>22,67</b>	<b>25,85</b>	<b>110,69</b>	<b>765</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1290</b>	<b>41,25</b>	<b>41,24</b>	<b>191,23</b>	<b>1327</b>		

9 день (среда)							
ЗАВТРАК	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	
	Каша молочная пшеничная с маслом	155	6,20	10,07	29,77	237	302*
	Кофейный напиток с молоком	200	3,50	4,83	38,70	152	631*
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>14,05</b>	<b>15,80</b>	<b>102,42</b>	<b>553</b>	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	60	0,96	3,04	5,00	52	45*
	Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,88	5,10	20,92	113	132*
	Голень отварная с соусом	100	11,28	15,35	13,27	234	493*
	Пюре картофельное	150	3,22	5,56	22,00	155	520*
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57	685*
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,60	124	
	<b>Итого за обед</b>	<b>775</b>	<b>21,50</b>	<b>29,76</b>	<b>100,80</b>	<b>735</b>	

	<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>35,55</b>	<b>45,56</b>	<b>203,22</b>	<b>1288</b>	
<b>10 день (четверг)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,22	12	
	Каша молочная пшеничная с маслом	185	6,89	13,16	18,61	219	302*
	Напиток из апельсинов	200	2,00	0,04	25,73	100	699*
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	
	Сыр Российский порциями	10	2,41	2,95	0,03	36	97*
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>15,91</b>	<b>16,77</b>	<b>70,74</b>	<b>484</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежей капусты	60	0,93	3,05	5,65	53	43*
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	1,46	4,75	6,22	79	124*
	Котлеты рыбные с соусом	100	11,13	2,93	1,47	81	371*
	Каша гречневая	150	4,85	4,83	25,72	240	508*
	Какао с молоком	200	4,50	7,50	50,22	190	693*
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,60	124	
	<b>Итого за обед</b>	<b>775</b>	<b>26,83</b>	<b>23,72</b>	<b>113,88</b>	<b>767</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>42,74</b>	<b>40,49</b>	<b>184,62</b>	<b>1251,3</b>		
<b>11 день (пятница)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Груши свежие	100	0,40	0,30	15,90	42	
	Масло сливочное "Крестьянское" порциями	5	0,05	3,63	0,07	33	
	Каша молочная рисовая с маслом	205	9,05	11,82	36,07	227	302*
	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>13,79</b>	<b>16,27</b>	<b>100,72</b>	<b>514</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы отварной	60	0,79	3,10	7,27	60	52**
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	4,30	16,68	117	140*
	Жаркое по-домашнему	200	16,85	15,38	23,68	302	436*
	Кофейный напиток с молоком	200	2,50	3,60	28,70	152	692*
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,60	124	
	<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>26,36</b>	<b>27,04</b>	<b>100,93</b>	<b>755</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>40,15</b>	<b>43,31</b>	<b>201,65</b>	<b>1269</b>		
<b>12 день (суббота)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Яйцо вареное	40	5,10	4,36	0,28	63	337*
	Каша молочная ячневая с маслом	205	19,62	22,44	22,65	263	302*
	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86	297**
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	
	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,63	0,07	33	97*
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>30,32</b>	<b>32,58</b>	<b>64,51</b>	<b>562</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,65	53	43*
	Суп картофельный рыбный	200	6,90	7,70	12,30	135	133*
	Тефтели с соусом	100	10,40	8,50	26,20	158	п/ф
	Рис отварной	150	2,30	3,77	26,17	179	516*
	Чай с сахаром	180	0,20	0,05	15,01	57	685*
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,60	124	
	<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>24,69</b>	<b>23,73</b>	<b>109,93</b>	<b>706</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1250</b>	<b>55,01</b>	<b>56,31</b>	<b>174,44</b>	<b>1268</b>		
<b>Всего за 12 дней</b>		<b>15410</b>	<b>502</b>	<b>524</b>	<b>2274</b>	<b>15371</b>	
<b>Среднее за один день</b>		<b>1284</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>190</b>	<b>1281</b>	

При составлении меню использовались:

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2017 года





