

Согласовано:
 Директор МБОУ Напольнокоотьякская СОШ
 (Германов В. К.)

Дата: _____ г.

Утверждаю:
 ИП Биаметов Ф.Ф
 _____ (ФИО директора)

Дата: _____ г.

**Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
 Возрастная категория: с 7 – 11 лет .**

День 1 (Понедельник)							
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	15 сыр порциями	15	54	3,45	3,59	0	
	173 Каша молоч.пшениная с маслом	205(200/5)	290	8,4	9,5	42,3	
	379 Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	
	Хлеб пшеничный	50	98	1,52	0,16	9,72	
	Итого	470	588,3	16,49	15,76	76,71	
Обед	43 Салат из белокочанной капусты	100	85,2	1,46	5,03	8,9	
	102 Суп картофельный с горохом кб	250	191,25	10,53	5,19	15,6	
	269 Котлеты рубленые с соусом (томат соус)	100(50/50)	172,94	8,34	10,46	11,9	
	309 Макароны отварные	200	262,49	7,17	6,24	43,19	
	377 Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	
	Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0	
	Итого	890	869,04	30,78	27,31	94,79	
День 2 (Вторник)							
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	173 Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210(200/10)	280,9	7,63	13,34	32,51	
	382 Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	
	2 Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	
	Итого	505	675,8	16,84	21,25	104,87	

Обед	62	Салат морковный с сахаром	100	81,7	1,23	0,09	1,47
	82	Борщ с капустой картофелем со смет. Кб	205(200/5)	125	7,92	5,79	10,71
	278	Тефтели рубленые с соусом (томат соус)	140(90/50)	161,24	8,66	9,7	9,28
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	205(200/5)	359,91	11,64	8,7	57,26
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21
		Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0
		Итого	890	951,9	33,14	24,64	110,93
							День 3 (Среда)
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	173	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	295,71	9,19	11,73	36,83
	377	Чай с лимоном	200/7	59,16	0,16	0,03	15,2
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
		Итого	557	495,07	12,79	12,48	81,27
Обед	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	100	83	1,6	5	7,65
	103	Суп картофельный с макарон.изделиями кб	200	132,7	8,66	3,15	16,73
	227	Рыба припущенная с соусом (сметанный соус)	150(100/50)	131,52	18,58	3,56	6,58
	312	Пюре картофельное	200	220,37	4,15	10,88	26,28
	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06
		Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0
		Итого	890	774,42	36,47	22,95	85,3
							День 4 (Четверг)
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Бутерброд с сыром	30/15	125	5,76	3,85	14,62
	175	Каша из риса и пшена с маслом	205(200/5)	259,24	5,97	11,4	33,09
	377	Чай с лимоном	200/7	59,16	0,16	0,03	15,2
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44
		Итого	507	538,6	14,93	15,6	82,35
Обед	52	Салат из свеклы	60	53,91	0,81	3,65	4,72
	88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной кб	205(200/5)	114	7,91	5,83	6,49

	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06
		Хлеб ржаной	40	75,6	2,92	0,52	14,2
		Итого	830	783,5	27,63	24,23	113,78
							День 7 (Понедельник)
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	25/15	125	5,76	3,85	14,62
	174	Каша молоч.рисовая с маслом	155(150/5)	191,33	4,41	6,31	28,85
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
		Итого	515	551,93	15,88	13,92	88,8
Обед	52	Салат из свеклы	100	89,85	1,35	6,08	7,87
	102	Суп картофельный с горохом кб	200	153	10,53	5,19	15,6
	269	Биточки рубленые с соусом (томат соус)	130(80/50)	252,88	11,1	17,2	14
	302	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	257,82	8,385	6,1	55,02
	348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33
		Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0
		Итого	825	975,73	35,565	34,93	123,82
							День 8 (Вторник)
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	182	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	295,71	9,19	11,73	36,83
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99
	2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11
		Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
		Итого :	565	554,26	12,07	16,55	88,73
Обед	67	Винегрет овощной	60	74,6	0,8	6,06	4,11
	82	Борщ с капустой картофелем со смет. Кб	205(200/5)	125	7,92	5,79	10,71
	294	Котлеты из птицы рубленые с соусом (томат соус)	120(70/50)	154,05	13,7	14,54	15,12
	304	Рис отварной	200	259,42	4,88	7,31	47,82
	349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21

		Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0
		Итого	825	837,12	30,99	34,06	109,97
							День 9 (Среда)
							Пищевая ценность
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	14	Масло сл. порциями	10	74,8	0,05	8,25	0,08
	173	Каша молоч.пшеничная с маслом	205(200/5)	282	8,53	12,28	43,61
		Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44
		Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
		Итого	560	556,16	12,18	21,28	88,13
Обед	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	60	50,03	0,96	3	4,61
	111	Суп с макаронными изд. Кб	250	94,41	1,83	4,01	12,53
	234	Котлеты рыбные с соусом (Сметанный соус)	150(100/50)	195	12,2	8,5	10,92
	312	Пюре картофельное	200	220,37	4,15	10,88	26,28
	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2
		Итого	890	728,22	22,4	26,91	92,19
							День 10 (Четверг)
							Пищевая ценность
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	175	Каша из риса и пшена с маслом	205(200/5)	259,24	5,97	11,4	33,09
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81
		Хлеб пшеничный	20	48	1,52	0,16	9,72
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
		Итого	525	495,24	11,68	15,16	78,42
Обед	43	Салат из белокочанной капусты	60	51,64	0,89	3,05	5,39
	98	Суп крестьянский с крупой кб	200	87,8	1,51	3,98	11,42
	280	Фрикадельки с соусом(томат соус)	130(80/50)	161,44	8,37	9,52	11,52
	303	Каша пшеничная вязкая	200	213,71	5,65	6,08	33,51
	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06
		Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0

		Итого	830	721,42	19,9	22,99	89,9
						День 11(Пятница)	
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	182	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	295,71	9,19	11,73	36,83
	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44
		Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
		Итого	545	582,21	15,75	14,96	90,76
Обед	52	Салат из свеклы	100	89,85	1,35	6,08	4,72
	103	Суп картофельный с макарон.изделиями кб	200	132,7	8,66	3,15	16,73
	290	Птица тушенная в смет.соусе	125(75/50)	169	21,63	29,98	4,42
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	343,82	11,18	8,14	55,02
	342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2
		Итого	865	919,93	45,9	48,03	122,96
						День 12 (Суббота)	
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	181	Каша молочная манная с маслом	200/5	222,76	4,34	6,89	36,12
	377	Чай с лимоном	200/7	59,16	0,16	0,03	15,2
		Хлеб пшеничный	40	47,6	1,52	0,16	9,72
		Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
		Итого	552	374,52	6,42	7,48	70,84
Обед	47	Салат из квашенной капусты	60	50,03	0,96	3	4,61
	98	Суп крестьянский с крупой кб	200	123,5	7,92	4,9	11,42
	269	Котлеты рубленные с соусом (томат соус)	100(50/50)	8,34	10,46	11,9	16,67
	312	Пюре картофельное	200	220,78	4,15	10,87	26,41
	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0
		Итого	800	593,46	26,95	31,03	82,76