

Утверждаю:

Директор МБОУ «Алгашинская СОШ»

Р.А.Чебутаев

«31» августа 2021 г.



12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет
(Весенне-летний период)

№ 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
638	Компот из изюма	200	0,2	0,0	84,1	84,1
Обед:						
	Икра из моркови	60	0,44	6,05	1,8	62,16
139	Суп картофельный с бобовыми	200	2,9	3,7	18,7	118,4
487	Курица отварная	155	51,6	26,6	0,8	449,9
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
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
Обед:						
534	Капуста тушеная	60	3,5	5,2	24,2	146,9

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
Третий день						
	Завтрак:					
366	Запеканка из творога	100	17,4	13,0	15,1	241,3
693	Какао с молоком	200	3,8	2,9	25,8	141,6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,0	45,2
	Обед:					
534	Капуста тушеная	60	3,5	5,2	24,2	146,9
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
Четвертый день						
	Завтрак:					
311	Каша манная жидкая	150	6,3	7,8	21,5	180,6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,0	45,2
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	56,1
	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 мясной	100	15,7	10,6	2,8	169,9
224	Рагу овощное	150	2,3	9,2	14,6	146,8
	Сок	200	1,4	0,0	13,7	62,0
	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,5	2,0	38,6	185,4
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
	Обед:					
534	Капуста тушеная	60	0,7	5,2	12,2	76,9
135	Суп овощной	200	2,6	5,1	15,6	110,6
374	Рыба, тушенная 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
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
686	Чай с лимоном	200	0,0	0,0	15,7	59,3
	Обед:					
22	Салат из свежих помидор со сладким перцем	60	0,7	6,0	3,8	70,4
110	Борщ из капусты и картофеля	200	1,6	4,8	10,7	82,3
470	Фрикадельки мясные	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
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
	Обед:					
	Икра из моркови	60	0,44	6,05	1,8	62,16
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 тушеная	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

Восьмой день						
	Завтрак:					
311	Каша манная жидкая	150	6,3	7,8	21,5	180,6
	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
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
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 мясные	80	11,0	13,1	10,5	205,8
332, 516	Макароны отварные	150	5,9	5,2	34,7	209,4
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
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

	Обед:					
	Икра из моркови	60	0,44	6,05	1,8	62,16
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
Одиннадцатый день						
	Завтрак:					
161	Суп молочный с крупой	150	3,1	3,0	11,3	84,1
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,0	45,2
648	Кисель из концентрата	200	0,1	0,0	32,1	125,7
	Обед:					
534	Капуста тушеная	60	0,7	5,2	12,2	76,9
143	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,2	2,3	14,6	87,0
437	Гуляш говяжий	100	15,7	10,6	2,8	169,9
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
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
	Обед:					
20	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,7	6,0	3,8	70,2
110	Борщ из капусты и картофеля	200	1,6	4,8	10,7	81,5
451	Котлеты рубленные	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