

Согласовано:

Директор

Дата: _____ г.

(ФИО директора)



Утверждаю:

И.И. Биаметов Ф.Ф.

(Биаметов Ф.Ф.)

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	
	пр 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	200	153	10,53	5,19	15,6	
	269 Котлеты рубленные с соусом (томат соус)	120(70/50)	242,11	11,68	14,64	16,67	
	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	
	пр Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0	
Итого	860	899,96	34,12	31,49	99,56		
		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							
	пр	Хлеб пшеничный	55	156,7	2,38	4,39	27,11		
		Итого	40	95,2	3,04	0,32	19,44		
			505	675,8	16,84	21,25	104,87		
Обед	62	Салат морковный с сахаром							
	82	Борщ с капустой картофелем со смет. К6	100	81,7	1,23	0,09	1,47		
	278	Тефтели рубленные с соусом (томат соус)	205(200/5)	125	7,92	5,79	10,71		
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120(70/50)	161,24	8,66	9,7	9,28		
	349	Компот из смеси сухофруктов	205(200/5)	359,91	11,64	8,7	57,26		
	пр	Хлеб ржаной	200	126,05	0,57	0	32,21		
			40	98	3,12	0,36	0		
		Итого	875	951,9	33,14	24,64	110,93		
									День 3 (Среда)
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					
Завтрак				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы		
	173	Каша молочная манная маслом	200/10	332,5	9,19	15,8	36,83		
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2		
	пр	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	531,86	12,79	16,55	81,27		
Обед	41	Салат карт. с капустой и кукурузой							
	103	Суп картофельный с макарон.изделиями кб	100	170	1,62	6,2	8,9		
	227	Рыба припущенная с соусом (сметанный соус)	200	132,7	8,66	3,15	16,73		
	312	Пюре картофельное	150(100/50)	131,52	18,58	3,56	6,58		
	348	Компот из изюма	200	220,37	4,15	10,88	26,28		
	пр	Хлеб ржаной	200	108,83	0,36	0	28,06		
			40	98	3,12	0,36	0		
		Итого	890	861,42	36,49	24,15	86,55		
									День 4 (Четверг)
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					
Завтрак	3	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(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2
	пр	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44
		Итого	512	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
	269	Биточки особые рубленные с соусом (томат соус)	120(70/50)	252,88	11,1	17,2	14
	309	Макароны отварные	200	262,49	7,17	6,24	43,19
	348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33
	пр	Хлеб ржаной	60	75,6	2,92	0,52	14,2
		Итого	845	883,06	30,99	33,44	113,93
						День 5 (Пятница)	
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	173	Каша гречневая молочная с маслом	200/5	304,57	8,43	10,79	43,26
Завтрак	15	сыр порциями	15	54	3,45	3,59	0
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81
	пр	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44
		Итого	460	596,77	18,71	17,9	88,51
	67	Винегрет овощной	60	74,6	0,8	6,06	4,11
Обед	96	Рассольник Ленинградский со сметаной кб	205(200/5)	109,28	8,22	5,95	13,57
	290	Птица тушенная в смет.соусе (сметанный соус)	125(75/50)	169	21,63	29,98	4,42
	304	Рис отварной	200	259,42	4,88	7,31	47,82
	342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87
	пр	Хлеб ржаной	40	75,6	2,92	0,52	14,2
		Итого	830	796,86	38,61	49,98	111,99
						День 6 (Суббота)	
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	173	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	295,71	9,19	11,73	36,83
Завтрак	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8

	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69
	пр	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44
		Итого	550	582,21	15,75	14,96	90,76
	45	Салат из белокочанной капусты	60	51,64	0,89	3,05	5,39
Обед	98	Суп крестьянский с крупой кб	200	123,5	7,92	4,9	11,42
	280	Фрикадельки с соусом(томат соус)	120(70/50)	161,44	8,37	9,52	11,52
	309	Макароньы отварные	200	262,49	7,17	6,24	43,19
	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06
	пр	Хлеб ржаной	40	75,6	2,92	0,52	14,2
		Итого	820	783,5	27,63	24,23	113,78
							День 7 (Понедельник)
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	3	Бутерброд с сыром	25/15	125	5,76	3,85	14,62
Завтрак	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
	пр	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
	52	Салат из свеклы	100	89,85	1,35	6,08	7,87
Обед	102	Суп картофельный с горохом кб	200	153	10,53	5,19	15,6
	269	Биточки рубленные с соусом(томат соус)	120(70/50)	252,88	11,1	17,2	14
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155	251,87	8,88	6,29	39,92
	348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33
	пр	Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0
		Итого	815	969,78	36,06	35,12	108,72
							День 8 (Вторник)
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	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

	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
		Итого :	565	554,26	12,07	16,55	88,73
	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
Обед	294	Котлеты из птицы рубленные 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
	пр	Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0
		Итого	825	837,12	30,99	34,06	109,97
							День 9 (Среда)
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	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
Завтрак	пр	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	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	60	50,03	0,96	3	4,61
	111	Суп с макаронными изд. КБ	200	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
	пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2
		Итого	850	728,22	22,4	26,91	92,19
							День 10 (Четверг)
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				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
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2
	пр	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
		Итого	560	556,16	12,18	21,28	88,13
Обед	23	Салат из свежих помидоров	100	77,7	1,1	6,11	4,56
	98	Суп крестьянский с крупой кб	200	87,8	1,51	3,98	11,42
	291	плов из курицы	200	319	8,37	9,52	11,52
	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06
	пр	Хлеб ржаной	60	147	3,12	0,36	0
		Итого	765	740,33	14,46	19,97	55,56
						День 11(Пятница)	
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				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
	пр	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44
	338	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
	пр	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)	
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				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(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2
	пр	Хлеб пшеничный	40	47,6	1,52	0,16	9,72

	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
		Итого	567	374,52	6,42	7,48	70,84
	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)	120(70/50)	242,11	11,68	14,64	16,67
Обед	312	Пюре картофельное	200	220,78	4,15	10,87	26,41
	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65
	пр	Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0
		Итого	820	827,23	28,17	33,77	82,76