

Согласовано:

Директор


(ФИО директора)

Дата: _____ г.



Утверждаю:

ИП Биаметов Ф.Ф.

(Биаметов Ф.Ф.)

Дата: _____ г.



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

								День 1 (Понедельник)			
								Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	15	сыр порциями	15	54	3,48	4,42	0				
	173	Каша молоч.пшеничная с маслом	230/5	349,14	9,66	12,37	49,59				
	379	Кофейный напиток	200	100,6	3,16	2,67	15,94				
	пр	Хлеб пшеничный	50	122	3,75	1	24,5				
		Итого		500	625,74	20,05	20,46	90,03			
Обед	42	Салат картофельный с солен.огурц и зел горошком	100	99,5	1,74	6,18	9,24				
	102	Суп картофельный гороховый с курицей	200	175,6	9,19	8,41	13,22				
	294	Котлеты рубленные с соусом (томат соус)	120(70/50)	277,71	14,29	16,88	17,16				
	309	Макароны отварные	200	231,33	7,57	6,2	36,31				
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	62	0,13	0,02	15,2				
	пр	Хлеб ржаной	40	87,5	2,72	0,48	17,96				
		Итого		882	933,64	35,64	38,17	109,09			
								День 2 (Вторник)			
								Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210(200/10)	303	8,31	13,12	37,63				
	382	Какао с молоком	200	118,6	4,07	3,54	17,57				

	2	Бутерброд с повидлом	55	156	2,4	3,87	27,8
	пр	Хлеб пшеничный	40	97,6	3	0,8	19,6
		Итого	505	675,2	17,78	21,33	102,6
Обед	53	Салат из свеклы с зеленым горошком.	60	43,74	0,98	2,47	4,37
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.с куриц	205(200/5)	142,07	6,27	8,23	8,96
	279	Тефтели рубленные с соусом (томат соус)	120(70/50)	154,9	8,13	9,04	10,29
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	205(200/5)	333,12	11,75	8,32	52,81
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	32,01
	пр	Хлеб ржаной	60	130,8	4,08	0,72	26,94
		Итого	850	937,43	31,87	28,87	135,38
						День 3 (Среда)	
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак							
	181	Каша молочная манная с маслом	200/10	251	6,11	10,72	32,38
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	62	0,13	0,02	15,2
	пр	Хлеб пшеничный	40	97,6	3	0,8	24,5
	338	Яблоки св.порциями	100	47	0,4	0,4	9,8
		Итого	572	457,6	9,64	11,94	81,88
Обед	23	Салат из свежих помидоров	60	46,62	0,66	3,66	2,74
	103	Суп картофельный с макарон.изделиями с куриц	200	151,6	6,95	6,47	13,96
	227	Рыба припущенная с соусом (смет соус)горбуша	90/50	108,5	15,64	3,46	3,65
	312	Пюре картофельное	200	187,57	4,18	6,56	27,93
	348	Компот из изюма	200	122,2	0,34	0,07	29,85
	пр	Хлеб ржаной	40	87,5	2,72	0,48	17,96
		Итого	840	703,99	30,49	20,7	96,09
						День 4 (Четверг)	

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	3	Бутерброд с сыром с маслом	25/15/5	141,3	5,22	7,47	13,34
	175	Каша из риса и пшена с маслом	205(200/5)	253,8	5,93	10,91	32,68
	377	Чай с лимоном	200(15/8)	62	0,13	0,02	15,2
	пр	Хлеб пшеничный	40	97,6	3	0,8	19,6
		Итого		513	554,7	14,28	19,2
Обед	52	Салат из свеклы	60	55,68	0,84	3,6	4,95
	88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной с кур	205(200/5)	130,59	6,24	8,25	6,48
	269	Биточки особые рубленные с соусом (томат соус)	120(70/50)	240	11,83	15,75	12,45
	309	Макароны отварные	200	231,21	7,53	6,17	36,14
	348	Компот из кураги	200	114,8	0,78	0,04	27,63
	пр	Хлеб ржаной	60	130,8	4,08	0,72	26,94
		Итого		845	903,08	31,3	34,53
				День 5 (Пятница)			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	173	Каша молочная гречневая с маслом	240/5	363,99	10,07	12,9	51,7
Завтрак	15	сыр порциями	15	54	3,48	4,42	0
	382	Какао с молоком	200	118,6	4,07	3,54	17,57
	пр	Хлеб пшеничный	40	97,6	3	0,8	19,6
		Итого		500	634,19	20,62	21,66
	67	Винегрет овощной	60	75,06	0,84	6,02	4,37
Обед	96	Рассольник Ленинградский со сметаной с курицей	205(200/5)	144,94	6,45	8,37	9,82
	290	Птица тушенная голень в сметанном соусе	75/50	202,5	16,6	13,55	3,62
	304	Рис отварной	200	279,6	4,86	7,16	48,91

	342	Компот из св.яблок	200	114,6	0,16	0,16	27,88
	пр	Хлеб ржаной	40	87,5	2,72	0,48	17,96
		Итого	830	904,2	31,63	35,74	112,56
						День 6 (Суббота)	
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	173	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	312	8,64	11,06	44,32
	338	Яблоки св.порциями	100	47	0,4	0,4	9,8
	379	Кофейный напиток с молоком	200	100,6	3,16	2,67	15,94
	пр	Хлеб пшеничный	40	97,6	3	0,8	19,6
		Итого	550	557,2	15,2	14,93	89,66
Обед	47	Салат из квашеной капусты с раст маслом	60	51,42	1,02	3	5,07
	98	Суп крестьянский с крупой со смет с куриц	200/5	119,52	6,01	8,25	4,99
	280	Фрикадельки с соусом(томат соус)	120(70/50)	205,71	9,71	12,81	12,12
	309	Макароны отварные	200	231,21	7,53	6,17	36,14
	348	Компот из изюма	200	122,2	0,34	0,07	29,85
	пр	Хлеб ржаной	40	87,5	2,72	0,48	17,96
		Итого	825	817,56	27,33	30,78	106,13
						День 7 (Понедельник)	
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	25/15	125,6	4,64	6,64	11,86
	174	Каша молоч.рисовая с маслом	155(150/5)	217	4,42	8	31,7
	382	Какао с молоком	200	118,6	4,07	3,54	17,57
	пр	Хлеб пшеничный	20	48,8	1,5	0,4	9,8
	338	Яблоки св.порциями	100	47	0,4	0,4	9,8
		Итого	515	557	15,03	18,98	80,73
Обед	42	Салат картоф.с солеными огурцами и зелен. горошком.	60	59,7	1,04	3,7	5,54
	102	Суп картофельный гороховый с курицей	200	175,6	9,19	8,41	13,22
	269	Биточки особые с соусом(томат соус)	120(70/50)	240	11,83	15,75	12,45

	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	251,87	8,88	6,29	39,92
	348	Компот из кураги	200	114,8	0,78	0,04	27,63
	пр	Хлеб ржаной	40	87,5	2,72	0,48	17,96
		Итого	775	929,47	34,44	34,67	116,72
						День 8 (Вторник)	
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	173	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	312	8,64	11,06	44,32
	376	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15
	2	Бутерброд с повидлом	30/25	156	2,4	3,87	27,83
	338	Яблоки св.порциями	100	47	0,4	0,4	9,8
		Итого :	565	575	11,51	15,35	96,95
Обед	67	Винегрет овощной	60	75,06	0,84	6,02	4,37
	82	Борщ с капустой с картофелем со смет.с курицей	205(200/5)	142,07	6,27	8,23	8,96
	290	Птица тушенная голень в сметанном соусе	75/50	202,5	16,6	13,55	3,62
	304	Рис отварной	200	279,6	4,86	7,16	48,91
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	32,01
	пр	Хлеб ржаной	40	87,5	2,72	0,48	17,96
		Итого	830	919,53	31,95	35,53	115,83
						День 9 (Среда)	
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	175	Каша молочная пшено-рисовая с маслом	205(200/5)	253,8	5,93	10,91	32,68
	382	Какао с молоком	200	118,6	4,07	3,54	17,57
	пр	Хлеб пшеничный	20	48,8	1,5	0,4	9,8
	338	Яблоки св.порциями	100	47	0,4	0,4	9,8
		Итого	525	468,2	11,9	15,25	69,85
Обед	53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	72,9	1,64	4,12	7,29
	103	Суп картофельный с макарон.изделиями с куриц	200	151,6	6,95	6,47	13,96
	234	Котлеты рыбные с соусом.	150(100/50)	225,45	1,16	14,05	13,38
	312	Пюре картофельное	200	187,57	4,18	6,56	27,93

	388	Напиток из плодов шиповника	200	88,2	0,67	0,27	20,76
	пр	Хлеб ржаной	40	87,5	2,72	0,48	17,96
		Итого	890	813,22	17,32	31,95	101,28
							День 10 (Четверг)
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	14	Масло сл. порциями	10	66	0,08	7,25	0,13
	173	Каша молоч.пшеничная с маслом	205(200/5)	304,57	8,43	10,79	43,26
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	62	0,13	0,02	15,2
	пр	Хлеб пшеничный	20	48,8	1,5	0,4	9,8
	338	Яблоки св.порциями	100	47	0,4	0,4	9,8
		Итого	557	528,37	10,54	18,86	78,19
Обед	23	Салат из свежих помидоров	100	77,7	1,1	6,11	4,56
	98	Суп крестьянский с крупой с курицей	200	118	5,98	8,13	24,36
	291	Плов из курицы	200	304,57	16,9	10,44	35,64
	348	Компот из изюма	200	122,2	0,34	0,07	29,85
	пр	Хлеб ржаной	60	130,8	4,08	0,72	26,94
		Итого	760	753,27	28,4	25,47	121,35
							День 11(Пятница)
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	181	Каша молочная манная с маслом	200/10	251	6,11	10,72	32,38
	379	Кофейный напиток с молоком	200	100,6	3,16	2,67	15,94
	пр	Хлеб пшеничный	20	48,8	1,5	0,4	9,8
	338	Яблоки св.порциями	100	47	0,4	0,4	9,8
		Итого	530	447,4	11,17	14,19	67,92
Обед	47	Салат из квашенной капусты с раст. маслом	60	51,42	1,02	3	5,07
	87	Суп с рыбными консервами	200	133,8	6,89	6,72	11,47
	290	Птица тушенная голень в сметанном соусе	75/50	202,5	16,6	13,55	3,62
	309	Макароны отварные	200	231,21	7,53	6,17	36,14

	342	Компот из св.яблок	200	114,6	0,16	0,16	27,88
	пр	Хлеб ржаной	40	87,5	2,72	0,48	17,96
		Итого	825	821,03	34,92	30,08	102,14
						День 12 (Суббота)	
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	173	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	312	8,64	11,06	44,32
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	62	0,13	0,02	15,2
	пр	Хлеб пшеничный	40	97,6	3	0,8	19,6
	338	Яблоки св.порциями	100	47	0,4	0,4	9,8
		Итого	572	518,6	12,17	12,28	88,92
	52	Салат из свеклы	60	55,68	0,84	3,6	4,95
	98	Суп крестьянский с крупой и кур	200	118	5,98	8,13	24,36
	294	Котлеты рубленные с соусом (томат соус)	120(70/50)	277,71	14,29	16,88	17,16
Обед	302	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	333,12	11,75	8,2	52,81
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	32,01
	пр	Хлеб ржаной	40	87,5	2,72	0,48	17,96
		Итого		1004,81	36,24	37,38	149,25