

Утверждено  
 Директор МБОУ ООШ с. Махоново



/ Кирина В. И./

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>неделя 1 день 1</b>							
<b>завтрак</b>	каша молочная пшеничная	150/200	6,6/8,8	6/7,62	26.4	177	386
	батон	30	2.3	0.9	15.3	79	
	сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0.3	36.4	42
	чай с сахаром	200	0.2		14	280.69	944
<b>итого за завтрак</b>							
<b>обед</b>	кабачковая икра	60/60	1.6	5.1	6.8	80	
	суп гороховый	200/250	5,6/9,1	3,8/5,2		122,3/162,52	206
	плов из мяса птицы	80/160	20.3	17	35.69	377	646
	компот из сухофруктов	200/200	0.04		24.76	94.2	859
	фрукты	100	1.5	0.3	21	96	
	хлеб	50/75	4.8	1.6	24.6	104/125,29	
<b>итого за обед</b>							
<b>полдник</b>	булочка сдобная	50	4.2	4.42	33.96	168.02	1026
	Йогурт	100	6.4	6.2	7.4	116	
<b>итого за полдник</b>							
<b>день 2</b>							

<b>завтрак</b>	<b>макароны, запеченные с сыром</b>	180	9.63	10.14	41.36	280	421
	чай с сахаром	200	0.2		14	280.69	944
	батон	30	2.3	0.9	15.3	79	
	сыр (порциями)	10	2.32	2.95		36.4	42
<b>итого за завтрак</b>							
<b>обед</b>	огурец свежий (соленый) порционный	60/60	0.46	3.65	1.43	40.38	13/17
	суп картофельный с пшеном	200/250	1,74/2,18	2,27/2,84	11,43/14,29	74/91,5	204
	капуста тушённая	150/4/180/7	4,7/3,9	7,36,1	12,7/10,6	190,4/158,7	315
	котлета из птицы	90	16.38	9.36	9.42	199.8	608
	компот из свежих яблок	200/200	0.16		24	108	868
	хлеб	50/75	4.8	1.6	24.6	104/125,29	
	фрукты	100	1.5	0.3	21	96	
<b>итого за обед</b>							
<b>полдник</b>	кисель	200	0.034		31.25	125.12	383
	булочка ванильная	50	4.2	4.42	33.96	168.02	467м

<b>итого за полдник</b>							
<b>день3</b>							
<b>завтрак</b>	каша рисовая молочная с маслом	150/200	3,32/3,09	3,05/4,07	27,74/36,98	148/197	384
	батон	30	2.3	0.9	15.3	79	
	масло сливочное( порциями)	10		8.2	0.1	75	41
	кофе на молоке	200/200	1.4	2	22.4	116	951
<b>итого за завтрак</b>							
<b>обед</b>	помидор соленый(свежий)	50/50	0,6/1,1	0,1/0,2	0,8/5,2	6,5/24	
	борщ со сметаной	200/4/250/5	4,8/6,21	5,4/8,51	10,02/16,55	92/168,2	170
	гречка с маслом	150/4/180/5	7,46/8,95	5,61/6,73	35,84/43	230,45/276,53	378
	птица отварная	80/80	16.88	10.88		165	637

	хлеб	50/75	4.8	1.6	24.6	104/125,29	
	напиток фруктовый	200/200	0.08		19.51	94	864
	фрукты апельсин	100	0.42	0.8	6	27	
<b>итого за обед</b>							
<b>полдник</b>	йогурт	100	6.4	6.2	7.4	116	
	пирожок с повидлом	50	2.88	1.17	27.78	137	1026
<b>итого за полдник</b>							
<b>день 4</b>							
<b>завтрак</b>	каша молочная "Дружба"	150/180	5,18/6,9	6,9/8,3	36,15/38,6	225/264,7	378
	сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0.3	36.4	42
	чай с сахаром	200	0.2		14	280.69	942
	батон	30	2.3	0.9	15.3	79	
<b>итого за завтрак</b>							
<b>обед</b>	икра свекольная	60/80	1,41/1,88	2,76/3,68	7,4/9,86	60,06/80,08	126
	рассольник со сметаной	200/5/250/6	1,68/2,1	4,09/5,11	13,27/16,59	96,6/120,75	195
	пюре картофельное	150/4/180/7	3,4/4,08	7,5/8	18,7/20,52	152,5/182,9	321м
	рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	90/90	16.54	9.42	7.84	180	486
	компот из сухофруктов	200	0.04		24.76	94.2	859
	хлеб	50	4.8	1.6	24.6	104/125,29	
	фрукты	100	1.5	0.3	21	96	
<b>итого за обед</b>							
<b>полдник</b>	плюшка	50	2.11	2.4	16.66	97	474
	кефир	100	2.9	2.5	4	53	
<b>итого за полдник</b>							
<b>день 5</b>							
<b>завтрак</b>	масло сливочное( порциями)	10		8.2	0.1	75	41
	батон	30	1.85	0.125	12.1	59	

	омлет натуральный	150/200	14,27/19	22,16/54,91	2,65/3,53	267,93/357,24	438
	чай с лимоном	200	0.2		14	280.69	958
<b>итого за завтрак</b>							
<b>обед</b>	салат из квашеной (свежей) капусты	60/80	1,58/1,75	4,99/4,89	7,66/8,49	83,2/84,75	81
	свекольник со сметаной	200/4/250/5	6,8/4,94	5,9/8,34	15,3/7,21	115,9/123,52	202
	макароны отварные с маслом	150/3/180/3	5,52/6,62	4,52/5,42	26,45/31,73	168,45/202,14	114
	тефтели из мяса индейки	90	10.35	12.72	11.17	194.9	286м
	хлеб	50/75	4.8	1.6	24.6	104/125,29	
	компот из свежих яблок	200/200	0.16		24	108	868
	фрукты	100	1.5	0.3	21	96	
<b>итого за обед</b>							
<b>полдник</b>	вафля/печенье/пряник	30	3.9	10	39	257	
	ряженка	100	5.8	5	8.4	108	
<b>итого за полдник</b>							
<b>день 6</b>							
<b>завтрак</b>	каша геркулесовая	150/180	6,16/8,21	6,84/9,12	24/28,32	180,72/240,96	392
	батон	30	1.85	0.125	12.1	59	
	повидло	20					
	чай с сахаром	200	0.2		14	280.69	944
<b>итого за завтрак</b>							
<b>обед</b>	кабачковая икра	60/80	1.6	5.1	6.8	80	
	щи из свежей капусты	200/250	1,4/1,75	3,91/4,89	6,79/8,49	67,8/84,75	187
	гречка	150/180	7,46/8,95	5,61/6,73	107	230,45/276,53	378
	гуляш из говядины	60/50	19.72	17.89	4.76	168.2	
	фруктовый напиток	200	0.08		94	94.2	864
	хлеб	50/75	4.8	1.6	24.6	104/125,29	
	фрукты	100	1.5	0.3	21	96	
<b>итого за обед</b>							

<b>полдник</b>	ватрушка с повидлом	50	8.86	15.28	24.98	272	458м
	какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	960
<b>итого за полдник</b>							
<b>день 7</b>							
<b>завтрак</b>	каша молочная манная	150/200	3,38/4,5	3,96/5,28	27,83/37,11	161,25/215	392
	сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0.3	36.4	42
	кофейный напиток	200	1.4	2	22.4	116	960
	сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0.3	36.4	42
<b>итого за завтрак</b>							
<b>обед</b>	салат из квашеной (свежей) капусты	60/100	1,58/1,75	4,99/4,89	7,66/8,49	83,2/84,75	81
	суп картофельный с рисом	200/250	1,58/1,98	2,19/2,74	11,66/14,58	72,6/90,75	208
	пюре картофельное	150/4/180/7	3.4	7.5	18.7	152,5/182,9	321м
	биточки рубленые из куриной грудки	90	10.35	12.72	14.07	21.24	306м
	хлеб	50/75	4.8	1.6	24.6	104/125,29	
	компот из свежих яблок	200/200	0.16		24	108	868
	фрукты	100	1.5	0.3	21	96	
<b>итого за обед</b>							
<b>полдник</b>	вафля/печенье/пряник	30	3.9	10	39	257	
	ряженка	100	5.8	5	8.4	108	
<b>итого за полдник</b>							
<b>день 8</b>							
<b>завтрак</b>	макароны, запеченные с сыром	180	9.63	10.14	41.36	280	421
	чай с сахаром	200	0.2		14	280.69	944
	сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0.3	36.4	42
	батон	30	2.3	0.9	15.3	79	
<b>итого за завтрак</b>							
<b>обед</b>	огурец свежий (соленый) порционный	60/60	0.46	3.65	1.43	40.38	13/17
	борщ со сметаной	200/4/250/5	1,45/6,21	3,93/8,51	10,02/16,55	82/168,2	170

	птица тушеная	80/30	17.92	14.58	5.62	225	301
	рис	150/5/180/6	3,86/5,85	11,42/17,72	38,54/54,18	277,32/406,81	378
	компот из сухофруктов	200	0.04		24.76	94.2	859
	хлеб	50/75	4.8	1.6	24.6	104/125,29	
	фрукты	100	1.5	0.3	21	96	
<b>итого за обед</b>							
<b>полдник</b>	сок плодово-ягодный	180	0.08		19.51	94	
	пирожок с повидлом	50	2.88	1.17	27.78	137	1026
<b>итого за полдник</b>							
<b>день 9</b>							
<b>завтрак</b>	каша молочная пшеничная	150/200	6,6/8,8	6/7,62	26.4	230/306	386
	батон	30	2.3	0.9	15.3	79	
	сыр (порциями)	10	2.32	2.95		36.4	42
	какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	960
<b>итого за завтрак</b>							
<b>обед</b>	салат из свеклы	60/80	1/1,66	2,31/4,18	5,28/8,19	72.6	33
	суп картофельный с макаронными изделиями	200/250	7,7/9,6	6.6	15,7/19,63	130,1/162,63	216
	овощи тушеные	150/180	3,8/3,2	10,2/8,5	27,5/22,9	182,8/152,3	320
	котлета из мяса птицы	90	16.38	9.36	12.42	199.8	278м
	хлеб	50/75	4.8	1.6	24.6	104/125,29	
	чай с сахаром	200	0.2		14	280.69	944
	фрукты	100	1.5	0.3	21	96	
<b>итого за обед</b>							
<b>полдник</b>	булочка сдобная	50	4.2	4.42	33.96	168.02	1026
	йогурт	100	6.4	6.2	7.4	116	
<b>итого за полдник</b>							
<b>день 10</b>							

<b>завтрак</b>	запеканка рисовая с творогом	150	6.75	13.2	33.96	326.9	393
	чай с лимоном	200	0.2		14	280.69	958
	батон	30	2.3	0.9	15.3	79	
	сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0.3	36.4	42
<b>итого за завтрак</b>							
<b>обед</b>	винегрет	60/60	0.82	3.71	5.06	56.88	45
	рассольник со сметаной	200/5/250/6	1,68/2,1	4,09/5,11	13,27/16,59	96,6/120,75	195
	макароны отварные с маслом	150/3/180/3	5,52/6,62	4,52/5,42	26,45/31,73	168,45/202,14	114
	биточки из мяса птицы	90	10.35	12.72	14.07	194.9	667
	компот из сухофруктов	200	0.04		24.76	94.2	859
	хлеб	50/75	4.8	1.6	24.6	104/125,29	
	фрукты	100	1.5	0.3	21	96	
<b>итого за обед</b>							
<b>полдник</b>	кисель	200	0.034		31.25	125.12	883
	ватрушка с повидлом	50	8.86	15.28	24.98	272	458м
<b>итого за полдник</b>							

