

Утверждаю
Директор МБОУ "Сардавальская основная
общеобразовательная школа"
Сорокина П.В.



7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак:	Каша пшеничная вязкая с маслом	200	8,43	14,80	38,54	321,8	487
	Кофейный напиток с молоком	180	3,17	2,68	15,95	90,5	379
	Сыр (порциями)	30	12,30	8,85	0,00	108,0	15
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,0	338
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,30	93,5	ПР
	Итого за завтрак	550	27,46	27,13	83,59	660,8	
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	113,0	88
	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,46	0,81	51,52	325,0	302
	Котлеты из говядины с соусом №330	90	7,53	9,21	8,24	165,4	268
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,0	376
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,9	ПР
	Итого за обед	700	23,83	14,66	110,72	801,3	
						1389,0	
День 2							
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	18,8	16,6	15,3	285,0	219
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0	378
	Бутерброд с джемом	60	2,42	3,87	29,15	161,0	ПР
	Яйцо вареное	40	5,08	4,06	0,28	63,0	209
	Итого за завтрак	500	22,74	21,82	60,35	527,0	

Обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,74	2,2	12,2	84,4	104
	Рис отварной	150	3,65	5,38	36,68	209,7	304
	Тефтели с соусом №331	90	12,8	14,6	112,3	193,9	278
	Компот из сухофруктов (курага)	200	0,78	0,06	27,63	114,8	348
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,9	ПР
	Итого за обед	700	22,33	22,9	218,45	740,7	
День 3						1323,1	
Завтрак:	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	200	8,64	11,06	44,32	297	173
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,1	328
	Салат из моркови с яблоками или черносливом	60	0,64	0,1	4,93	23,9	59
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,30	93,5	ПР
	Итого за завтрак	500	16,22	12,23	94,55	539,5	
Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,39	193,6	111
	Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,66	19,99	160,0	125
	Рыба тушёная с овощами	90	11,35	2,9	3,08	153,0	229
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,0	378
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,9	ПР
	Итого за обед	700	19,78	13,3	78,3	706,5	
День 4						1246,0	
Завтрак:	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	180	5,21	9,58	28,67	222,9	175
	Котлеты свекольные	100	4,19	7,5	24,55	171,0	153
	Кофейный напиток с молоком	180	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,30	93,5	ПР
	Итого за завтрак	500	15,73	20,16	88,47	588,0	
Обед:	Суп картофельный с горохом	200	5,49	5,27	16,54	118,6	102
	Салат из свежих овощей	60	1,09	6,04	3,78	44,3	29

	Рагу из птицы	180	16,72	10,49	22,88	214	289
	Компот из сухофруктов (изюм)	200	0,35	0,08	29,85	114,8	348
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,9	ПР
	Итого за обед	700	27,01	22,54	102,69	629,6	
День 5						1396,3	
Завтрак:	Суп молочный с рисом	150	2,23	6,68	24,61	167,5	121
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0	378
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157,0	3
	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	67,0	2
	Итого за завтрак	500	9,95	16,63	65,64	472,5	
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	82
	Макароны с сыром	150	10,15	11,94	25,63	250,8	204
	Курица отварная с соусом №330	90	12,84	11,00	2,21	159,8	288
	Чай с сахаром	200	3,80	5,80	30,70	189,8	310
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,9	ПР
	Итого за обед	700	31,59	33,34	96,93	821,3	
						1293,8	
День 6							
Завтрак:	Сырники со сметаной	160	6,00	10,85	42,95	294,0	174
	Йогурт	100	3,00	1,00	4,00	39,00	328
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,10	328
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,12	116,87	ПР
	Итого за завтрак	510	16,73	13,02	97,07	574,97	
Обед:	Суп картофельный с крупой	200	1,28	2,17	9,69	73,6	101
	Каша рассыпчатая гречневая	150	11,46	0,81	51,52	243,8	302
	Гуляш из говядины	90	13,40	15,11	2,60	198,9	260
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	125,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,9	ПР
	Итого за обед	700	30,50	18,75	113,65	780,0	

						1347,8	
День 7							
Завтрак:	Оладьи с вареньем	200	4,40	13,98	87,08	429,7	401
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	90,5	379
	Кисломолочный продукт (катык)	100	2,90	2,50	4,20	51,0	386
	Итого за завтрак	500	10,47	19,16	107,23	571,2	
Обед:							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	113,0	88
	Плов из говядины	210	23,09	23,65	36,43	450,8	265
	Компот из сухофруктов (изюм)	200	0,35	0,08	29,85	114,8	348
	салат из белокачанной капусты	80	1,04	2,58	5,16	84,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,9	ПР
	Итого за обед	750	29,25	30,93	107,4	900,7	
День 8						1387,7	
Завтрак:	Каша молочная из манной крупы	200	6,3	3,47	42,23	225	181
	Яйцо вареное	40	5,08	4,06	0,28	63,0	209
	Кисель из повидла	200	0,13	0	25,07	113,8	360
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,30	93,50	ПР
	Сыр (порциями)	30	12,30	8,85	0,00	108,0	15
	Итого за завтрак	510	26,97	16,78	86,88	603,3	
Обед:	Суп картофельный с макаронным изделиями	200	1,91	4,06	10,39	93,6	111
	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,46	0,81	51,52	243,8	302
	Тефтели с соусом №331	90	12,8	14,6	112,3	193,9	278
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,9	ПР
	Итого за обед	700	29,69	20,29	231,73	783,8	
День 9						1387,1	
Завтрак:	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	200	8,64	11,06	44,32	297,0	173
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,8	389

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,30	93,5	ПП
	Котлеты морковные	60	2,33	4,69	12,17	100,6	151
	Итого за завтрак	500	15,13	16,15	95,99	575,9	
Обед:	Суп крестьянский	180	1,07	3,54	4,38	54,9	98
	Рис отварной	180	3,65	5,38	36,68	209,7	304
	Птица отварная с соусом №330	100	22,84	20	3,92	284	288
	Компот из сухофруктов (изюм)	180	0,35	0,08	29,85	114,8	348
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,9	ПП
	Итого за обед	700	31,27	29,66	104,47	801,3	
День10						1377,2	
Завтрак	Каша пшенная жидкая молочная	180	7,51	11,72	37,05	285,0	182
	Кофейный напиток с молоком	180	3,17	2,68	15,95	90,5	379
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,30	93,5	ПП
	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,0	338
	Итого за завтрак	500	15,34	15,30	93,30	565,0	
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,0	82
	Макароны отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,46	195,7	203
	Котлеты из говядины с соусом №331	90	9,42	11,23	10,23	182,3	268
	Чай с сахаром	200	3,80	5,80	30,70	189,8	310
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,9	ПП
	Итого за обед	700	23,48	27,42	109,78	788,7	
						1353,7	
День11	Каша вязкая гречневая	200	6,75	16,2	36	325,0	257
Завтрак	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,8	389
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,0	338
	Итого за завтрак	500	8,15	16,6	66	456,8	
Обед:	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,56	185,8	96
	Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,66	19,99	160,0	125
	Рыба отварная с соусом	90	10,54	2,07	2,35	169,8	226

	Компот из сухофруктов(чернослив)	200	0,34	0,1	23,61	98,4	348
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,9	ПР
	Итого за обед	700	18,88	12,56	85,15	751,9	
						1337,7	
День12	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	200	7,31	11,54	33,11	236,6	173
	"Геркулес" с маслом						
Завтрак	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,1	328
	Яйцо вареное	40	5,08	4,06	0,28	63,0	209
	Бутерборд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155,0	3
	Итого за завтрак	490	22,44	24,13	74,22	579,7	
Обед:	Суп картофельный с крупой	180	1,55	2,16	9,68	114,6	101
	Плов из птицы	220	22,25	12,88	43,74	379,2	291
	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,94	3,78	63,2	45
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	15,20	62,0	378
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,9	ПР
	Итого за обед	700	28,07	17,66	102,04	756,9	
						1336,6	