

Утверждаю

Директор школы

Шамуратова Н.Л.

Двухнедельное меню питания школьников 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Неделя1 День 1							
Завтрак	Каша пшенная жидкая молочная	200	7,51	11,72	28,23	285,0	182
	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	40	2,85	0,36	17,37	84,0	ТТН
	Плоды или ягоды свежие (яблоки свежие)	100	0,40	0,40	9,80	47,0	338
	Итого за завтрак	520	14,84	16,02	72,98	534,6	
			1	1	5		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,10	5,4	6,42	95,5	88
	Котлеты из говядины со сметанным соусом	90	10,00	24,00	10,30	167,0	268/330
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,64	7,79	31,11	183,0	302
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	25,63	114,8	348
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	16,12	77,2	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,29	70,0	ТТН
	Итого за обед	710	24,69	37,98	104,87	707,5	
			1	2	4		
	Итого за день	1230	39,53	44,12	177,85	1242,1	
			1	1	4		
День 2							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	200	10,07	1,20	56,75	203,3	202
	Свекла тушенная с яблоками	60	0,75	4,44	5,70	64,6	141
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0	378
	Сыр (порциями)	10	6,96	8,85	0,00	108,0	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,30	93,5	ТТН

	Итого за завтрак	510	22,46	16,24	97,65	550,4	
			1	1	4		
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	7,09	5,66	15,53	130,3	102
	Птица отварная с соусом сметанным	90	12,85	16,37	6,21	255,6	288/330
	Капуста тушеная свежая	150	3,1	4,84	16,14	112,7	139
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,8	348
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	16,12	77,2	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,29	70,0	ТТН
	Итого за обед	710	28,88	27,70	101,31	778,6	
			1	1	4		
	Итого за день	1220	51,34	44,12	198,96	1329,0	
			1	1	4		
День 3							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	4,40	0,47	38,02	164,7	141
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Яйцо вареное	40	5,08	4,06	0,28	63,0	227
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,30	93,5	ТТН
	Масло сливочное (порциями)	15	0,08	7,25	0,13	66,0	14
	Итого за завтрак	505	15,89	14,86	73,68	487,8	
			1	1	5		
Обед	Суп из овощей	200	3,96	5,43	7,42	100,0	99
	Гуляш из отварной говядины	90	11,83	11,05	3,75	166,0	246
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,10	38,65	243,8	302
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,0	377
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	16,12	77,2	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,29	70,0	ТТН
	Итого за обед	710	29,69	23,34	96,43	719,0	
			1	1	3		
	Итого за день	1215	45,58	44,12	170,11	1206,8	
			1	1	4		
День 4							

Завтрак	Сырники из творога с молоком сгущенным	80	12,39	10,26	19,59	220,6	219
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,30	93,5	ТТН
	Кисломолочный продукт (йогурт)	180	2,90	2,50	4,20	51,0	386
	Итого за завтрак	500	22,53	16,70	60,67	483,7	
			1	1	3		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,70	7,59	12,65	159,0	111
	Тефтели рыбные с соусом №331	90	8,65	7,37	8,77	128,5	239
	Картофель отварной с маслом	150	2,89	5,66	19,99	160,0	125
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	16,12	77,2	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,29	70,0	ТТН
	Итого за обед	710	25,57	21,52	100,70	709,3	
			1	1	4		
	Итого за день	1210	48,10	44,12	161,37	1193,0	
			1	1	3		
День 5							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	150	6,48	8,30	24,24	254,0	182
	Котлеты морковные с творогом	105	4,07	8,20	21,29	156,0	152
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,0	378
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,30	93,5	ТТН
	Итого за завтрак	505	15,23	18,25	80,73	584,5	
			1	1	5		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2,19	3,94	8,75	126,7	82
	Птица отварная с соусом сметанным	90	12,85	11,25	2,21	159,8	288/330
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,5	309
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	16,12	77,2	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,29	70,0	ТТН
	Итого за обед	710	26,41	20,73	89,58	690,4	

			1	1	3		
	Итого за день	1215	41,64	44,12	170,31	1274,9	
			1	1	4		
День 6							
Завтрак	Оладьи печеные с джемом	165	11,60	11,48	72,29	432,0	401
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Кисломолочный продукт (ряженка)	150	2,90	2,50	4,20	51,0	386
	Итого за завтрак	515	17,67	16,66	92,44	583,6	
			1	1	5		
Обед	Икра морковная	60	1,75	4,70	11,30	95,0	75
	Суп крестьянский с крупой	200	3,24	3,33	17,49	108,8	96
	Плов из говядины	170	17,50	13,20	28,80	318,0	265
	Компот из чернослив	200	0,35	0,11	23,61	99,0	348
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	16,12	77,2	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,29	70,0	ТТН
	Итого за обед	700	28,01	22,08	112,61	768,0	
			1	1	4		
	Итого за день	1215	45,68	44,12	205,05	1351,6	
			1	1	4		
Среднее значение за 6 дней		1217,5	45,31	44,12	180,61	1059,2	
			1	1	4		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,37	136,0	120
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Яйцо вареное	40	5,08	4,06	0,28	63,0	227
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,30	93,5	ТТН
	Масло сливочное (порциями)	15	0,08	7,25	0,13	66,0	14
	Итого за завтрак	505	16,78	19,05	51,66	477,1	
			1	1	3		
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,10	5,40	8,03	95,5	88

Обед	Котлеты из говядины со сметанным соусом	90	9,00	24,00	16,00	306,0	268/331
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	4,64	7,79	32,91	123,8	302
	Компот из сухофруктов (изюм)	200	0,34	0,08	29,85	122,2	348
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	16,12	77,2	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,29	70,0	ТТН
	Итого за обед	710	23,25	38,01	118,20	794,7	
			1	1	5		
	Итого за день	1215	40,03	58,91	169,86	1271,8	
			1	1	4		
День 8							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью с йогуртом	160	14,70	12,34	28,70	284,0	224
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,0	378
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,30	93,5	ТТН
	Плоды или ягоды свежие (яблоки свежие)	100	0,40	0,40	9,80	47,0	338
	Итого за завтрак	500	19,78	14,49	73,70	505,5	
			1	1	4		
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками №105	200	8,74	5,74	12,53	143,6	104
	Тефтели рыбные с соусом №331	90	8,65	7,37	8,77	148,5	239
	Картофель отварной с маслом	150	2,89	5,66	19,99	170,0	125
	Компот из сухофруктов (смесь)	200	0,34	0,08	29,85	122,2	348
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	16,12	77,2	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,29	70,0	ТТН
	Итого за обед	710	25,79	19,59	102,55	731,5	
			1	1	4		
	Итого за день	1210	45,57	34,08	176,25	1237,0	
			1	1	4		
День 9							
Завтрак	Плов сладкий	150	4,50	8,14	30,69	280,0	196
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,30	93,5	ТТН

	Плоды или ягоды свежие (груши свежие)	100	0,40	0,30	10,30	47,0	338
	Итого за завтрак	500	11,23	11,52	76,24	521,1	
Обед			1	1	6,8		
	Борщ с капустой и картофелем	200	4,14	5,38	8,85	106,7	82
	Гуляш из отварной говядины	90	12,84	16,66	2,25	159,8	246
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,5	309
	Чай с лимоном	200	0,66	0,09	32,14	132,8	377
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	16,12	77,2	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,29	70,0	ТТН
	Итого за обед	710	28,33	27,39	101,1	715,0	
			1	1	3,6		
	Итого за день	1210	39,56	47,31	177,34	1236,1	
День 10			1	1	4,5		
Завтрак	Свекла тушенная с яблоками	60	0,75	4,44	5,70	64,6	141
	Макаронные изделия отварные	200	10,07	1,20	56,75	203,3	309
	Сыр (порциями)	10	6,96	8,85	0,00	108,0	15
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,30	93,5	ТТН
	Итого за завтрак	510	25,02	18,43	99,33	588,0	
			1	1	4		
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	8,56	105,3	82
	Птица отварная со сметанным соусом	90	9,42	11,23	10,23	182,3	288/330
	Рис отварной	150	3,36	5,38	36,69	193,6	304
	Компот из кураги	200	3,80	5,80	30,70	189,8	348
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	16,12	77,2	ТТН
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,29	70,0	ТТН
	Итого за обед	710	23,36	27,22	117,59	818,2	
			1	1	5		
	Итого за день	1220	48,38	45,65	216,92	1406,2	
			1	1	4		
День 11							

Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	200	6,00	9,37	26,88	216,4	173
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,0	378
	Котлеты морковные с творогом	60	4,11	5,44	10,55	109,1	152
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,30	93,5	ТГН
	Итого за завтрак	500	14,79	16,56	72,63	500,0	
			1	1	5		
Обед	Суп-лапша домашня	200	4,75	5,88	9,4	116,3	113/114
	Рыба припущенная с соусом	90	11,13	3,09	2,35	169,8	227/330
	Картофель отварной с маслом	150	3,03	5,66	19,99	160,0	125
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	16,12	77,2	ТГН
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,29	70,0	ТГН
	Итого за обед	710	24,76	15,65	83,91	681,5	
			1	1	3		
	Итого за день	1210	39,55	32,21	156,54	1181,5	
			1	1	4		
День 12							
Завтрак	Оладьи печеные с повидлом	150	11,25	10,44	42,00	324,0	401
	Сок фруктовый (сливовый)	180	0,60	0,00	30,40	125,8	389
	Кисломолочный продукт (йогурт)	180	2,90	2,50	4,20	51,0	386
	Итого за завтрак	510	14,75	12,94	76,60	500,8	
			1	1	5		
Обед	Икра морковная	60	1,42	0,06	13,72	111,2	75
	Суп из овощей	200	3,96	5,43	7,42	100,0	99
	Плов из птицы	180	16,20	8,05	32,79	341,3	291
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,50	0,00	10,10	42,4	389
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	16,12	77,2	ТГН
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,29	70,0	ТГН
	Итого за обед	710	27,25	14,28	94,44	742,1	
			1	1	4		

	Итого за день	1220	42,00	41,38	171,04	1242,9	
			1	1	4		
Среднее значение за 6 дней		1214,17	42,515	43,2567	177,992	1262,5833	
			1	1	4		
Среднее значение за 12 дней		1215,83	43,9133	43,6883	179,3	1160,9008	
			1	1	4		

Суп картофельный с бобовыми	200	11,40	4,20	25,80	118,0	106
Рыба припущенная с соусом	90	10,06	2,23	2,36	169,8	227
Картофель отварной с маслом	150	2,89	5,66	19,99	150,0	125
Компот из сухофруктов (изюм)	200	0,34	0,08	29,85	122,2	348
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,80	0,44	16,12	77,2	ТТН
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,29	70,0	ТТН

Рыба отварная (минтай) с соусом	90	10,64	2,27	2,36	122,0	226
Рис отварной с маслом	150	4,89	7,23	48,89	209,0	304

Сырники из творога с повидлом	80	6,00	9,37	26,88	236,4	173
-------------------------------	----	------	------	-------	-------	-----

Кисломолочный продукт (йогурт)	180	2,90	2,50	4,20	51,0	328
--------------------------------	-----	------	------	------	------	-----

Оладьи печеные с повидлом	200	15,00	13,91	56,00	432,0	401
---------------------------	-----	-------	-------	-------	-------	-----

Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	200	6,00	9,37	26,88	216,4	173
---	-----	------	------	-------	-------	-----

Капуста тушеная свежая	150	3,1	4,84	14,14	112,7	321
------------------------	-----	-----	------	-------	-------	-----

Плов из говядины	170	17,50	13,20	28,80	318,0	265
------------------	-----	-------	-------	-------	-------	-----

Икра морковная	60	1,75	4,70	11,30	95,0	75
----------------	----	------	------	-------	------	----