«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Нартасская средняя общеобразовательная школа»
_____Семенов В.П.
26.08.2021

Двухнедельное примерное перспективное меню питания школьников с 7 до 11 лет (январь-май)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Первая неделя							
понедельник							
завтрак	Масло порционное	1/20	0,02	16,6	0,12	154,0	96
	Каша пшенная на молоке	5/200	7,6	15,5	52,5	208,0	302
	Чай с молоком, с сахаром	10/200	1,6	1,6	17,3	87,0	688
	Хлеб пшеничный	1/40	3,4	0,4	19,9	98,7	
	Коржи молочные	1/100	4,8	8,5	48,4	288,7	
	ИТОГО:	**545гр.**	**17,4**	**42,6**	**138,2**	**835,7**	
обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	10/10/250	8,8	10,7	20,0	176,0	110
	Котлеты рубленные	1/75	14,4	9,8	17,12	216,0	451
	Соус молочный	1/50	1,3	3,3	4,0	51,0	595
	Макароны отварные с маслом	1/150	4,0	4,5	26,3	229,0	332
	Напиток из плодов шиповника	20/200	0,4	0	35,4	130,0	705
	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,3	14,9	74,0	
	Хлеб ржаной	1/30	1,9	0,3	12,1	59,0	
	ИТОГО:	**825гр**	**52**	**28,4**	**108,0**	**935,0**	
вторник							
завтрак	Яйцо вареное	1шт.(40)	5,1	4,6	0,3	63,0	337
	Суп молочный с макаронными изделиями	1/250	6,2	6,3	22,4	162,0	160
	Какао с молоком, сахаром	10/200	4,9	5,0	32,5	190,0	693
	Хлеб пшеничный	1/40	3,1	0,4	19,9	98,7	
	Вафли «Артековские»	1/30	2,5	12,5	32,5	153,0	
	ИТОГО:	**570гр.**	**21,8**	**28,8**	**107,6**	**666,7**	
обед	Суп картофельный с горохом, мясом кур.	10/250	14,6	9,1	54,4	210,0	139
	Оладьи печеночные	1/50	14,1	12,5	5,1	194,0	468
	Пюре картофельное с маслом	1/180	3,2	6,8	21,9	163,0	520
	Огурцы соленые (дополнительн. гарнир)	1/50	0	0	1,5	25,0	
	Компот из кураги	15/200	1,2	0	32,6	130,0	638
	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,3	14,9	74,0	
	Хлеб ржаной	1/30	1,9	0,3	12,1	59,0	
	ИТОГО:	**840гр.**	**37,3**	**29,0**	**142,5**	**855,0**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Первая неделя							
среда							
завтрак	Сыр порционный	1/30	5,2	5,3	38,5	69,0	97
	Каша геркулесовая на молоке с маслом	5/200	5,6	14,0	36,0	230,0	302
	Кофейный напиток с молоком, сахаром	10/200	1,5	1,7	21,6	111,0	692
	Хлеб пшеничный	2/40	3,4	0,4	19,9	98,7	
	Сок фруктовый	1/200	0	0	20,0	90,0	
	ИТОГО:	**685гр.**	**15,7**	**21,4**	**136,0**	**598,7**	
обед	Щи из свежей капусты с мясо курицы	10/250	2,0	4,3	10,0	100,0	124
	Гуляш из говядины	50/50	16,9	13,6	18,0	165,0	437
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	10/150	8,5	10,2	46,4	293,0	297
	Икра свекольная	1/50	1,2	3,8	6,5	66,0	78
	Чай с сахаром	10/200	2,0	0	15,0	61,0	685
	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,3	14,9	74,0	
	Хлеб ржаной	1/30	1,9	0,3	12,1	59,0	
	ИТОГО:		**34,8**	**32,5**	**122,9**	**818,0**	
четверг							
завтрак	Плов с изюмом	1/150	3,8	14,9	41,3	318,0	328
	Йогурт питьевой	1/200	14,0	6,2	10,2	154,0	698
	Хлеб пшеничный	2/40	3,4	0,4	19,9	98,7	
	Фрукты (апельсины)	1/150	0,75	0	41,1	163,5	
	ИТОГО:	**540гр.**	**22,0**	**21,5**	**112,5**	**734,2**	
обед	Рассольник «Ленинградский» со сметан.	10/10/250	10,0	12,0	18,0	239,0	132
	Птица тушеная в сметанном соусе	1/50	12,5	7,3	0,4	117,0	493
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	10/150	7,9	7,9	4,5	247,0	297
	Компот из свежих яблок	15/200	0,3	0	36,1	142,0	633
	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,3	14,9	74,0	
	Хлеб ржаной	1/30	1,9	0,3	12,1	59,0	
	ИТОГО:	**805гр.**	**34,9**	**27,8**	**86,0**	**878,0**	
пятница							
завтрак	Масло порционное	1/20	0,02	16,6	0,12	154,0	96
	Каша манная на молоке с маслом	5/200	3,0	8,2	20,0	172,0	302
	Какао с молоком, сахаром	15/200	4,9	5,0	32,0	190,0	693
	Хлеб пшеничный	2/40	3,4	0,4	19,9	98,7	
	Пирожки с яблоком	1/100	7,5	13,2	60,9	394,0	738
	ИТОГО:	**580гр.**	**18,82**	**43,4**	**132,92**	**1008,7**	
	Суп картофельный с крупой, мясом курицы	10/250	10,9	9,0	20,3	206,0	138
	Рыба жаренная	1/75	15,0	3,2	4,4	128,0	377
	Рагу овощное	1/180	3,0	5,2	17,3	187,5	224
	Огурцы соленые (дополнительн. гарнир)	1/50	0	0	1,5	25,0	
	Компот из сухофруктов	15/200	0,6	12,5	31,4	124,0	639
	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,3	14,9	74,0	
	Хлеб ржаной	1/30	1,9	0,3	12,1	59,0	
	ИТОГО:	**790гр.**	**33,7**	**30,5**	**101,9**	**803,5**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вторая неделя							
понедельник							
завтрак	Яйцо вареное	1шт (40г)	5,1	4,6	0,3	63,0	337
	Суп молочный с макаронными изделиями	1/250	6,2	6,3	22,4	162,0	160
	Какао с молоком, сахаром	10/200	4,9	5,0	32,5	190,0	693
	Хлеб пшеничный	1/40	3,4	0,4	21,7	106,0	
	ИТОГО:	**540гр.**	**19,6**	**16,3**	**76,9**	**521,0**	
обед	Суп крестьянский с крупой, мясом курицей	10/250	4,5	6,1	14,4	131,2	134
	Биточки рубленные	1/75	11,9	10,8	12,0	195,8	451
	Бобовые (горох) отварные с маслом	5/150	14,7	1,5	35,0	214,5	330
	Напиток из плодов шиповника	15/200	0,4	0	35,4	130,0	705
	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,3	14,9	74,0	
	Хлеб ржаной	1/30	1,9	0,3	12,1	59,0	
	ИТОГО:	**765гр.**	**35,7**	**19,0**	**123,8**	**804,5**	
вторник							
завтрак	Масло сливочное, порционное	1/20	0,02	16,6	0,12	154,0	96
	Каша пшенная на молоке с маслом	5/200	7,6	15,5	52,5	208,0	302
	Чай с молоком, сахаром	10/200	1,6	1,6	17,3	87,0	688
	Хлеб пшеничный	1/40	3,4	0,4	19,9	98,7	
	Вафли «Артековские»	1/50	2,5	12,5	32,5	255,0	
	ИТОГО:	**525гр.**	**15,12**	**46,6**	**122,32**	**802,7**	
обед	Щи из свежей капусты с мясо курицы	10/250	2,0	4,3	10,0	100,0	124
	Тефтели из печени и риса	1/75	7,2	6,4	6,4	113,3	465
	Соус белый основной	1/50	0,9	2,3	1,9	32,0	582
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	10/150	228	3,8	6,2	38,0	297
	Компот из кураги, с сахаром	15/200	1,2	0	32,6	130,0	639
	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,3	14,9	74,0	
	Хлеб ржаной	1/30	1,9	0,3	12,1	59,0	
	ИТОГО:	**820**	**243,5**	**17,4**	**84,1**	**546,3**	
среда							
завтрак	Сыр порционный	1/30	5,2	5,3	38,5	69,0	97
	Каша пшеничная на молоке с маслом	5/200	7,9	3,0	48,6	253,0	311
	Кофейный напиток с молоком, сахаром	10/200	1,5	1,7	21,6	111,0	692
	Хлеб пшеничный	1/40	3,4	0,4	19,9	98,7	
	Пряники «Комсомольские»	1/40	147,0	2,04	2,2	30,1	
	ИТОГО:	**525гр.**	**165,0**	**12,44**	**130,8**	**561,0**	
обед	Уха с перловой крупой	20/250	2,0	4,9	14,3	110,0	181
	Сырники из творога с повидлом (вареньем)	20/150	29,0	6,0	4,3	188,0	358
	Чай с лимоном	7/10/200	0,1	0	16,6	63,0	686
	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,3	14,9	74,0	
	Хлеб ржаной	1/30	1,9	0,3	12,1	59,0	
	Фрукты (бананы)	1/100	0,3	0	9,6	54,0	
	ИТОГО:	**817гр.**	**35,6**	**11,5**	**721,8**	**548,0**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вторая неделя							
четверг							
завтрак	Макароны с сыром	20/150	7,5	10,5	40,5	296,0	333
	Ряженка	1/200	14,0	6,2	10,2	154,0	698
	Хлеб пшеничный	1/40	3,4	0,4	19,9	98,7	
	Сок фруктовый	1/200	0	0	20,0	90,0	
	ИТОГО:	**610гр**	**24,9**	**17,1**	**90,6**	**638,87**	
обед	Солянка из птицы	10/20/250	14,5	11,2	4,6	275,0	158
	Котлеты рыбные	1/75	9,8	6,6	112,4	147,0	388
	Соус молочный	1/50	1,3	3,3	4,0	51,0	595
	Пюре картофельное с маслом	5/150	3,2	6,8	21,9	163,0	520
	Компот апельсиновый	15/200	0,8	0	45,8	182,0	636
	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,3	14,9	74,0	
	Хлеб ржаной	1/30	1,9	0,3	12,1	59,0	
	ИТОГО:	**825гр.**	**33,8**	**28,5**	**215,7**	**951,0**	
пятница							
завтрак	Масло сливочное порционное	1/20	0,02	16,6	0,12	154,0	96
	Каша манная на молоке с маслом	5/200	6,4	14,5	46,0	330,0	96
	Какао с молоком, сахаром	15/200	4,9	5,0	32,5	190,0	693
	Хлеб пшеничный	1/40	3,4	0,4	19,9	98,7	
	Пирожки с яблоками	1/100	7,5	13,2	60,9	394,0	738
	ИТОГО:	**580гр.**	**22,2**	**49,7**	**159,42**	**1166,7**	
обед	Суп картофельный с макаронными изд.	10/250	3,4	29,6	29,7	161,0	140
	Плов из говядины	50/150	8,6	9,9	40,4	328,0	443
	Компот из свежих яблок, с сахаром	15/200	0,4	0	35,4	130,0	634
	Хлеб пшеничный	1/30	2,3	0,3	14,9	74,0	
	Хлеб ржаной	1/30	1,9	0,3	12,1	59,0	
	Вафли «Артековские»	1/30	2,5	12,5	32,5	153,0	
	ИТОГО:	**765гр.**	**19,1**	**52,6**	**165,0**	**905,0**	