

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ «Олорская средняя
общеобразовательная школа»
_____ А.Г.Никитин

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

МБОУ «Олорская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая сезон:осенне-зимний

возрастная категория:с7 до 11 лет

День/ № рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Понедельник	Завтрак					
302	Каша вязкая манная	200	7,1	4,1	29,3	184
272	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94
тгн	Хлеб пшеничный	55	5,07	0,49	6,61	147
тгн	Бананы	100	1,5	-	13,4	96,6
	Итого за завтрак:	555	16,57	7,39	64,21	521,6
	Обед					
201	Суп крестьянский с ячневой крупой с куриным мясом	200	4,79	6,03	12,42	118,62
492	Плов из птицы	200	15,2	12,8	36	332
571	Зелёный горошек доп. гарнир	60	2	0,2	2,44	42
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58
тгн	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,14	0,6	24,2	129
тгн	Печенье	30	5,07	5,4	14,6	99,5
	Итого за обед:	750	30,4	25,03	104,66	779,12
	Итого за день:	1305	46,97	32,42	168,87	1300,72
Вторник	Завтрак					
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2
тгн	Сок фруктовый	200	1	0,2	24	96
тгн	Хлеб пшеничный	55	5,07	0,49	6,61	147
тгн	Яблоки	100	0,3	0,27	6,53	90
	Итого за завтрак:	555	12,12	6,17	55,98	478,2
	Обед					

43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44
206	Суп картофельный с бобовыми	200	12,89	6,52	13,26	163,1
413	Рагу из птицы	200	17,83	20,57	17,71	297,14
639/3	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	31,6	124
тгн	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,14	0,6	24,2	129
	Итого за обед:	720	35,11	30,74	92,18	765,68
	Итого за день:	1275	47,23	36,91	148,16	1243,88
Среда	Завтрак					
302	Каша вязкая пшеничная	200	8	4,2	31,6	200
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
тгн	Хлеб пшеничный	55	5,07	0,49	6,61	147
тгн	Апельсин	100	0,95	0,2	8,6	40
	Итого за завтрак:	555	17,54	8,61	72,3	532,2
	Обед					
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	9,9	6,21	6,99	123,1
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
608	Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75
686	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60
тгн	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,14	0,6	24,2	129
	Итого за обед:	770	35,27	26,53	93,56	765,64
	Итого за день:	1325	52,81	35,14	165,86	1297,84
Четверг	Завтрак					
302	Каша вязкая пшеничная	200	7,8	4,8	29,6	198
272	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94
тгн	Хлеб пшеничный	55	5,07	0,49	6,61	147
тгн	Яблоки	100	0,3	0,27	6,53	90
	Итого за завтрак:	555	16,07	8,36	57,64	529
	Обед					
336	Капуста тушеная	60	0,92	2,16	11,51	71,17
204	Суп картофельный с крупой	200	10,5	4,53	13,8	137,9
369	Рыба отварная	100	26	13,6	4,5	230
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
тгн	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,14	0,6	24,2	129
	Итого за обед:	770	90,04	27,29	90,86	791,30
	Итого за день:	1325	106,11	35,65	148	1320,30

Пятница	Завтрак					
302	Каша вязкаяманная	200	7,1	4,1	29,3	184
тгн	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	24	96
тгн	Хлеб пшеничный	55	5,07	0,49	6,61	147
тгн	Банан	100	1,5	-	13,4	96,6
	Итого за завтрак:	555	14,67	4,79	73,31	523,6
	Обед					
126	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56,22
170	Борщ с капустой и картофелем	200	9,95	6,23	100,4	137,3
443	Плов из говядины	200	18,3	10	32	295
638	Компот из чернослива	200	0,4	-	31,6	124
тгн	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,14	0,6	24,2	129
	Итого за обед:	720	33,11	19,59	194,73	741,52
	Итого за день:	1275	47,78	24,38	268,04	1265,12

Неделя: вторая

Понедельник	Завтрак					
302	Каша вязкая пшеничная	200	8	4,2	31,6	200
272	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94
тгн	Хлеб пшеничный	55	5,07	0,49	6,61	147
тгн	Апельсин	100	0,95	0,2	8,6	40
	Итого за завтрак:	555	16,92	7,69	61,71	481
	Обед					
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	9,9	6,21	6,99	123,1
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
608	Биточки	100	15,55	11,55	15,7	228,75
571	Зелёный горошекдоп. гарнир	60	2	0,2	4,44	42
639/3	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	31,6	124
тгн	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,14	0,6	24,2	129
тгн	Яблоки	100	0,3	0,27	6,53	90
	Итого за обед:	840	36,81	23,35	115,91	905,3
	Итого за день:	1415	53,73	31,04	177,64	1386,3

Вторник	Завтрак					
302	Каша вязкая пшеничная	200	7,8	4,8	29,6	198
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
тгн	Хлеб пшеничный	55	5,07	0,49	6,61	147
тгн	Яблоки	100	0,3	0,27	6,53	90
	Итого за завтрак:	555	14,57	7,16	59,14	521
	Обед					
126	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56,22
201	Суп крестьянский с ячневой крупой с куриным мясом	200	4,75	6,03	12,42	118,62
286	Тефтели мясные	100	14,78	16,38	19,52	285
679	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58
тгн	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,14	0,6	24,2	129
	Итого за обед:	770	31,65	31,38	113,51	877,29
	Итого за день:	1325	46,22	38,54	172,65	1398,29
Среда	Завтрак					
302	Каша вязкая манная	200	7,1	4,1	29,3	184
тгн	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	24,0	96
тгн	Хлеб пшеничный	55	5,07	0,49	6,61	147
тгн	Бананы	100	1,5	-	13,4	96,6
	Итого за завтрак:	555	14,67	4,79	73,31	513,6
	Обед					
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10,65	4,57	13,91	139,1
443	Плов из говядины	200	18,3	10	32	295
639/3	Компот из кураги	200	0,4	-	31,6	124
тгн	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,14	0,6	24,2	129
	Итого за обед:	720	33,35	18,82	106,73	743,44
	Итого за день:	1275	48,02	23,61	180,04	1257,04
Четверг	Завтрак					
302	Каша вязкая рисовая	200	5,7	4,1	29,7	182
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
тгн	Хлеб пшеничный	55	5,07	0,49	6,61	147
тгн	Груша	100	0,6	0,45	14,2	64,8

	Итого за завтрак:	555	12,77	6,64	66,91	479,8
	Обед					
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44
206	Суп картофельный с бобовыми	200	12,89	6,52	13,26	163,1
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25
511	Шницель рыбный натуральный	100	15,1	4,9	10,26	145
638	Компот из чернослива	200	0,4	-	31,6	124
тгн	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,14	0,6	24,2	129
	Итого за обед:	770	35,44	19,87	144,56	750,79
	Итого за день:	1325	48,21	26,51	211,47	1230,59
Пятница	Завтрак					
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5
272	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94
тгн	Хлеб пшеничный	55	5,07	0,49	6,61	147
213	Яйца куриные	40	4,3	3,9	0,2	53
	Итого за завтрак:	545	19,46	13,7	45,26	475,5
	Обед					
336	Капуста тушеная	60	0,92	2,16	11,51	71,17
204	Суп картофельный с крупой	200	10,5	4,53	13,8	137,9
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
591	Гуляш из говядины	100	23,8	19,52	5,74	203
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58
тгн	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,14	0,6	24,2	129
	Итого за обед:	770	44,08	31,33	96,57	767,52
	Итого за день:	1315	63,54	45,03	141,96	1243,02
	Среднее значение по периоду	1310	56,2	33,81	179,4	1301,11