УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Мустаевская средняя
общеобразовательная школа
имени Ш. Осыпа
Л.Г.Глушкова

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Бутерброд с маслом	60	3	10	13,6	176	1
	Каша вязкая пшенная	170	8,8	8,2	28,8	185	302
	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	686
	Хлеб пшеничный	70	3,7	0,4	24	150	ТТН
	Итого за завтрак:	**500**	**15,8**	**18,6**	**81,6**	**571**	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250	7,5	8,3	18,5	154	110
	Макаронные изделия отварные	150	4	6	31,9	200	332
	Компот из свежих плодов	200	0,2	-	32	128	631/3
	Гуляш из мяса кур	100	10	10,6	10,8	180	430
	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,5	0,6	21,2	150	ТТН
	Итого за обед:	**800**	**25,2**	**25,5**	**114,4**	**812**	
	Итого за день:	**1300**	**41**	**44,1**	**196**	**1383**	
День 2							
Завтрак	Каша вязкая манная	150	4,3	13	24	138	302
	Какао с молоком	200	6,4	1,5	29,3	171	693
	Фрукты свежие	100	0,2	0,2	5,8	27	ТТН

	Хлеб пшеничный	70	5,2	0,6	24	167	ТТН
	Итого за завтрак:	**520**	**16,1**	**15,3**	**83,1**	**503**	
Обед							
	Суп с мясными фрикадельками на костном бульоне	250	7	6	15	129	137
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	7,3	8,2	5,2	112	374
	Пюре картофельное	150	6,2	8,8	15,9	134	520
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	27,3	112	639/3
	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,5	0,6	21,2	150	ТТН
	Вафли	30	1,6	1,4	30	175	ТТН
	Итого за обед:	**800**	**26,1**	**25**	**114,6**	**812**	
	Итого за день:	**1320**	**42,2**	**40,3**	**197,7**	**1315**	
День 3							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	6,3	19,8	113	160
	Кофейный напиток	200	3,8	4,1	23,9	143,1	692
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	119	ТТН
	Бутерброд с сыром	60	4,7	7,9	7,3	210	3
	Итого за завтрак:	**510**	**17,8**	**18,7**	**75**	**585**	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,5	8,4	10,4	136	124
	Плов	200	9,8	17,3	27,2	275	443
	Капуста тушеная	80	1,3	0,12	5,4	63	214
	Компот из плодов сушенных	200	1,1	-	28,4	113,4	638
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,9	0,8	29,7	150	ТТН
	Итого за обед:	**800**	**25,6**	**26,6**	**101,1**	**737**	
	Итого за день:	**1310**	**43,4**	**45,3**	**176,1**	**1322**	
День 4							
Завтрак	Бутерброд с маслом	60	5,2	10	13,6	176	1
	Каша вязкая геркулесовая	170	4,8	8,2	21,4	146	302
	Чай с повидлом	200	0,3	-	21,3	82	685
	Хлеб пшеничный	70	5,2	0,6	24	167	ТТН
	Итого за завтрак:	**500**	**15,5**	**18,8**	**80,3**	**571**	

Обед							
	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	4	9,7	22,7
	Уха с перловой крупой.	250	4	6,1	21,4	158	181
	Каша вязкая гречневая	150	6	3,7	22,2	180	302
	Котлеты	90	9,1	12,3	10,5	191	451
	Соус томатный	50	1,2	5,1	2,5	61	593/3
	Компот из свежих плодов	200	0,2	-	32	128	631/3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	107	ТТН
	Итого за обед:	**850**	**25,9**	**27,9**	**113,8**	**834,7**	
	Итого за день:	**1350**	**41,8**	**46,7**	**194,1**	**1406**	
День 5							
Завтрак	Оладьи	110	8,8	11	25,8	280	733
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	685
	Яйца вареные	40	5,0	4,6	0,3	63	337
	Яблоко свежее	100	0,2	0,2	5,8	45	ТТН
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,6	24	119	ТТН
	Итого за завтрак:	**500**	**17,9**	**16,4**	**70,9**	**565**	
Обед							
	Свекла вареная порционная	60	0,9	0,1	5,5	25	32
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,7	3	18,3	113	139
	Макаронные изделия отварные	150	5	6	35,9	220	332
	Сарделька паровая отварная	90	12,6	20,8	5,1	246	412
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	28,3	112	639/3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	107	ТТН
	Итого за обед:	**800**	**28,2**	**30,5**	**114,3**	**823**	
	Итого за день:	**1300**	**46,1**	**46,9**	**185,2**	**1388**	
День 6							
Завтрак	Каша вязкая ячневая	180	6,8	4,3	22,7	191	302
	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	686
	Хлеб пшеничный	70	5,2	0,6	21,6	166	ТТН
	Печенье	50	2,2	3,5	23,3	168	ТТН
	Итого за завтрак:	**500**	**14,5**	**18,4**	**82,8**	**585**	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой	250	9,1	9,4	19,7	164	134

	Каша вязкая пшеничная	200	4,2	7,8	22,6	189	302
	Птица отварная	90	7	7	0,2	90	487
	Компот из плодов сушенных	200	1,1	-	28,4	113	638
	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,5	0,6	21,2	150	ТТН
	Итого за обед:	**810**	**24,9**	**24,8**	**92,1**	**706**	
	Итого за день:	**1310**	**39,4**	**43,2**	**174,9**	**1291**	
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша вязкая пшенная	150	5,8	9,2	11,8	190	302
	Кофейный напиток	200	3,8	4,1	23,9	143	692
	Хлеб пшеничный	70	5,2	1,6	33,6	167	ТТН
	Фрукты свежие	100	0,2	0,2	4,9	45	ТТН
	Итого за завтрак:	**520**	**15**	**15,1**	**74,2**	**545**	
Обед							
	Икра морковная	60	1,8	3,8	21	87	78
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10,7	9,7	12,7	215	140
	Рис отварной	150	3,7	6,1	24,5	208	511/3
	Гуляш	100	4,8	4	5,2	121	437
	Компот из свежих плодов	200	0,2	-	32	128	631/3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	107	ТТН
	Итого за обед:	**810**	**24,7**	**24,2**	**116,6**	**866**	
	Итого за день:	**1330**	**39,7**	**39,3**	**190,8**	**1411**	
День 2							
Завтрак	Каша вязкая манная	180	4,8	8,2	18,4	172	302
	Какао с молоком	200	4,4	4,5	24,3	166	693
	Хлеб пшеничный	70	5,2	0,6	30,6	166	ТТН
	Пряники	50	1,1	3,7	10,6	84	ТТН
	Итого за завтрак:	**500**	**15,5**	**17**	**83,9**	**588**	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250	6,5	9,3	13,5	154	110
	Каша вязкая гречневая	180	6	3,4	31	216	302
	Тефтели	90	8,2	9,8	7,8	173	461
	Соус томатный	50	1,2	2,1	2,5	61	593/3
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	28,3	112	639/3

	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	107	ТТН
	Итого за обед:	**820**	**25,9**	**25,2**	**104,3**	**823**	
	Итого за день:	**1320**	**41,4**	**42,2**	**188,2**	**1411**	
День 3							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7	4,9	24,7	141	160
	Бутерброд с сыром	60	4,2	14	13,6	230	1
	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	686
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	119	ТТН
	Итого за завтрак:	**510**	**15,2**	**22,3**	**77,5**	**550**	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,5	3	13,3	113	139
	Пюре картофельное	180	2,1	4,5	12,6	151	520
	Биточки рыбные	90	8,1	5,5	9,5	123	388
	Соус томатный	50	1,2	5,1	2,5	61	593/3
	Компот из плодов сушеных	200	1,1	-	28,4	113	638
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	107	ТТН
	Итого за обед:	**820**	**18,5**	**18,7**	**87,5**	**668**	
	Итого за день:	**1330**	**33,7**	**41**	**165**	**1218**	
День 4							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	180	5,6	10,4	16,4	219	302
	Вафли	50	6	5,8	24	105	ТТН
	Чай с повидлом	200	0,3	-	21,3	82	685
	Хлеб пшеничный	70	5,2	0,6	21,6	167	ТТН
	Итого за завтрак:	**500**	**17,1**	**16,8**	**83,3**	**573**	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	4	24	571
	Уха с перловой крупой	250	4	6,1	21,4	158	181
	Бефстроганов	100	11,4	13,1	4,8	162	295
	Макаронные изделия отварные	150	5,2	6,1	34	220	332
	Компот из свежих плодов	200	0,2	-	32	128	631/3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	107	ТТН
	Итого за обед:	**810**	**26,2**	**26**	**117,4**	**799**	
	Итого за день:	**1310**	**43,3**	**442,8**	**200,7**	**1372**	

День 5							
Завтрак	Запеканка из творога	130	6,4	10,8	17,7	220	366
	Фрукты свежие	100	0,2	0,2	4,9	45	ТТН
	Яйцо вареное	40	4	4	0,3	63	337
	Кофейный напиток	200	3,8	4,1	23,9	143	692
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	119	ТТН
	Итого за завтрак:	**520**	**18,1**	**19,5**	**70,8**	**590**	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,5	8,4	15,4	136	124
	Свекла вареная порционная	100	0,9	0,1	5,5	25	32
	Плов из птицы	200	14,6	14,3	35,1	355	492
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	28,3	112	639/3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	107	ТТН
	Итого за обед:	**800**	**26**	**23,4**	**105,5**	**735**	
	Итого за день:	**1320**	**44,1**	**42,9**	**185,3**	**1325**	
День 6							
Завтрак	Каша вязкая манная	180	4,8	8,2	20,4	173	302
	Какао с молоком	200	4,4	4,5	19,3	171	693
	Хлеб пшеничный	70	5,2	0,6	19,3	167	ТТН
	Вафли	50	1	4,6	24	105	ТТН
	Итого за завтрак:	**500**	**18,4**	**17,9**	**83**	**616**	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	13,7	14,7	32,7	215	139
	Рагу из птицы	230	8	8	5	266	489
	Компот из плодов сушеных	200	1,1	-	38,4	113,4	638
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	107	ТТН
	Итого за обед:	**730**	**26,3**	**23,3**	**107,3**	**701,4**	
	Итого за день:	**1230**	**47,8**	**41,2**	**190,3**	**1317**	
	Среднее значение за 2 недели		**42,1**	**43**	**187**	**1346**	

Шеф –повар Казанцева Н.Л.