

Утверждаю
Директор МОУ «Нижекугунерская основная
общеобразовательная школа» Н.А.Вершинина

МОУ «Нижекугунерская основная общеобразовательная школа»
Меню приготавливаемых блюд
(возрастная категория 7-11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическ ая ценнос ть	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День первый							
Завтрак	Бутерброд с маслом	60	2,9	18,3	17,6	245	1
	Макаронные изделия отвар.	200	5,1	9,2	34,2	294	332
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		31,4	124	639/3
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	тгн
Итого за завтрак		510	17,35	10,9	86,2	623	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	9,9	9,0	22,3	168	139
	Птица отварная	100	9,5	3,7	0,2	73	487
	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	7,6	0,6	42,3	268	297
	Компот из свежих плодов	200	0,2		35,8	142	631/3
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	25,2	128	тгн
Итого за обед		760	31,2	14	125,6	779	
Итого		1270	47,9	47,9	244,2	1370	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День второй			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша (пшенная) вязкая	200	7,8	4,8	29,6	198	311
	Компот из сухих плодов	200	0,6		31,4	126	685
	Хлеб пшеничный	60	3,85	1,5	24,9	182	тгн
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	337
Итого за завтрак		500	17,35	10,9	86,2	569	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,2	10	165	124
	Рыба отварная	100	10,8	10,0		135	369
	Рис отварной	150	3,8	6,2	96,4	152	511\3
	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60	686
	Свекла вареная порционная	100	0,75	0,1	9,1	84	32
	Хлеб ржано -пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	128	тгн
Итого за обед		860	22,3	21,5	161,7	742	
		1360	39,65	32,4	287,5	1311	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День третий							
Завтрак	Бутерброд с сыром	60	6,8	11,5	17	198	1
	Каша манная вязкая	200	7,1	4,1	29,3	184	302
	Какао с молоком	200	3,7	3,9	24,8	148	693
	Апельсины	100	0,9	-	8,1	38	тгн
Итого за завтрак		560	17,6	19,5	71,1	568	
Обед	Суп картофельный	250	2,8	3	25	187	133
	Сардельки паровые отварные	100	7,9	7,2	8,0	130	412
	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	29,2	164	520
	Нектар фруктовый	200	4,9	6,0	42,5	100	тгн
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,4	3,5	0,6	128	тгн
Итого за обед		760	26,0	35,2	111,1	710	
итого		1320	43,6	54,7	182,2	1278	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть	№ рецепту ры
Неделя 1 День четверт ый			Б	Ж	У		
	Каша (пшеничная) вязкая	200	8	4,2	31,6	151	311
	Компот из свежих плодов	200	0,2		35,8	142	631\3
	Хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	24,3	238	тгн
Итого за завтрак		500	12,0	4,6	91,7	531	
Обед	Суп картофельный с крупой	250	7,3	7,5	23,1	179	138
	Гуляш	100	6,9	3,2	2,0	132	437
	Каша перловая	150	6,6	0,6	32,0	129	203
	Кофейный напиток с молоком	200\	2,8	3,1	37,7	189	692
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	128	тгн
Итого за обед		760	24,9	14,8	116,0	728	
Итого		1260	39,1	19,6	207,7	1288	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День пятый							
Завтрак	Бутерброд с маслом	60	2,2	18	13,6	245	1
	Каша (пшенная) вязкая	200	3,3	6,9	19,0	156	311
	Чай с молоком	200	5,9	6,8	10,9	123	630
	Конфеты	45	3,0	14,5	29,1	130	тгн
Итого за завтрак		505	14,4	46,2	43,5	655	
Обед	Борщ с картофелем и с капустой свежей	250	8,1	9,7	13,1	187	110
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,2	34,2	221	332
	Тефтели	100	13,9	11,5	5,54	162	461
	Компот из плодов сушеных	200	0,6		31,4	126	638
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	128	тгн
Итого за обед		760	32,7	31,1	114,5	824	
Итого		1255	47,1	62,8	158	1479	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День шестой							
Завтрак	Каша (манная) вязкая	200	5,7	4,1	29,7	182	302
	Нектар фруктовый	200	4,9	6,0	42,5	100	тгн
	Апельсины свежие	100	0,9		8,1	114	тгн
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131	тгн
Итого за завтрак		550	15,75	12	115	515	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,7	6,0	15	150	140
	Рагу из овощей	250	7,6	18,6	26,6	242	224
	Вафли	35	5	25	65	140	тгн
	Чай с повидлом	200	2,8	3,1	37,7	58	685
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	128	тгн
Итого за обед		795	22,7	28,3	104,3	718	
		1345	38,45	40,3	219,3	1233	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День седьмой							
Завтрак	Бутерброд с сыром	60	2,21	1,8	13,6	198	3
	Каша гречневая	200	7,8	2,0	46	216	302
	Кофейный напиток	200	2,4	1,5	35,4	160	692
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	тгн
Итого за завтрак		510	16,21	5,7	119,3	693	
Обед	Рассольник ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	132
	Гуляш	100	6,9	3,2	2,0	132	437
	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	29,2	164	520
	Компот из свежих плодов	200	0,2		35,8	142	631\3
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	128	тгн
Итого за обед		760	16,8	15,1	108,3	701	
Итого		1270	33,01	20,8	227,6	1394	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День восьмой							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	60	2,4	5,0	127,6	166	3
	Каша(пшенная) вязкая	200	7,8	4,8	29,9	198	311
	Компот из сухих плодов	200	0,6		31,4	124	685
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	тгн
Итого за завтрак		510	14,6	10,2	213,2	607	
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	2,6	5,3	14,3	156	134
	Сардельки паровые отварные	100	13	26,5	4,5	161	412
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,2	34,2	221	332
	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60	686
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	128	тгн
Итого за обед		760	24,5	41,6	89,4	726	
Итого		1270	34,2	51,8	302,6	1333	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День девятый							
Завтрак	Бутерброд с маслом	60	2,2	18	13,6	185	1
	Каша(рисовая) вязкая	200	5,7	4,1	29,7	182	302
	Какао с молоком	200	3,7	3,9	24,8	148	693
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	тгн
Итого за завтрак		510	15,4	26,4	92,4	634	
Обед	Суп с мясными фрикадельками	250	6,9	6,0	18,0	159	137
	Сырники из творога	150	15,2	12,4	18,9	151	358
	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58	685
	Вафли	50	5	25	65	250	тгн
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	128	тгн
Итого за обед		710	30,8	44,0	138,1	746	
Итого		1220	46,2	70,4	230,5	1380	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День десятый							
Завтрак	Бутерброд с сыром	60	2,2	18	13,6	198	3
	Каша (пшеничная) вязкая	150	8,0	4,2	31,6	176	302
	Компот из свежих плодов	200	0,2		35,8	142	631\3
	Яблоки	100	04,	0,4	9,8	38	тгн
Итого за завтрак		510	11,1	12.8	90.8	529	
Обед	Борщ с картофелем и из свежей капусты	250	2,0	5,2	13,1	187	110
	Гуляш	100	15,7	14,9	3,9	132	437
	Картофельное пюре	150	3,2	6.8	29.2	109	520
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,1	37,7	189	692
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	128	тгн
Итого за обед		750	31,0	32,4	90,4	745	
итого		1360	42.1	56.8	181,2	1274	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День одинна дцатый							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	60	2,4	5,0	127,6	166	3
	Каша (пшенная) вязкая	200	7,8	4,8	29,6	198	302
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	630
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	тгн
Итого за завтрак		510	15,6	11,8	198,8	570	
Обед	Суп картофельный	250	2,8	3,0	25,0	187	138
	Плов	200	12,6	16,6	39,7	365	443
	Компот из сухих плодов	200	0,6		31,4	124	639\3
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	128	тгн
Итого за обед		710	20,6	20,2	121,1	804	
Итого		1210	36,2	33	319,9	1327	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическ ая ценнос ть	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День двенадц атый							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,2	7,9	23,2	188	132
	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	35,4	128	692
	Бананы свежие	100	0,8	0,8	19,6	91	тгн
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	тгн
Итого за завтрак		550	13,25	11,7	103.1	526	
Обед	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	147	135
	Котлеты	100	7,9	7,2	8,0	191	451
	Каша (гречневая) рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,2	231	203
	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58	685
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	128	тгн
Итого за обед		760	23,0	23,0	100,4	755	
Итого		1310	36,25	34,7	103,5	1281	

Повар _____ Пакеева Н.П.