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

МОУ «Нижнекугенерская основная общеобразовательная школа»
Меню приготавляемых блюд (возрастная категория 7-11 и лет)

Прием пищи	Наименование блюда	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
Неделя 1 День первый			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом	60	2.9	18.3	17.6	245	1
	Макаронные изделия отвар.	200	7,0	8,2	47,0	234	332
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	-	31.3	124	639/3
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	ттн
Итого за завтрак		510	14,3	26,9	120,2	722	
Обед	Горошек зел. консервированный	60	3	0,12	2,2	33	571
	Суп картофельный с бобовыми	250	9,9	9,0	22,3	168	139
	Птица отварная	100	10,3	5,8	0,2	73	487
	Каша рассыпчатая (пшеничная)	200	7,6	0,6	42,3	210	297
	Компот из свежих плодов	200	0,2		35,8	142	631\3
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	128	ттн
Итого за обед		870	34,5	16,12	124	754	
Итого		1380	48,8	43,02	244,2	1476	

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	ттн
	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	42	32
	Хлеб ржано -пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	128	ттн
Итого за обед		860	22,3	21,5	161,7	742	
		1360	39,65	32,4	287,5	1251	

Прием пищи	Наименование блюда	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
Неделя 1 **День третий**			Б	Ж	У		
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	ттн
Итого за завтрак		560	17,6	19,5	71,1	568	
Обед	Капуста тушеная	100	3,1	5,7	13,5	79	214
	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
	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58	685
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,4	3,5	0,6	128	ттн
Итого за обед		860	18,6	26,2	91	747	
итого		1420	36,2	45,7	162,1	1278	

Прием пищи	Наименование блюда	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
Неделя 1 **День четвертый**			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	ттн
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 (гречневая) рассыпчатая	150	7,8	2,0	40,6	216	297
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,1	37,7	189	692
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	128	ттн
Итого за обед		760	28,3	16,4	124,6	844	
Итого		1260	40,3	21	216,3	1375	

Прием пищи	Наименование блюда	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**	**Энергетическ**	**№ рецепту**

Неделя 1 **День пятый**			Б	Ж	У	**ая ценность**	**ры**
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	ттн
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	ттн
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**	**Энергетическ**	**№ рецепту**

Неделя 1 **День шестой**			Б	Ж	У	**ая ценность**	**ры**
Завтрак	Каша (манная) вязкая	200	5,7	4,1	29,7	182	302
	Нектар фруктовый	200	4,9	6,0	42,5	100	ттн
	Апельсины свежие	100	0,9		8,1	114	ттн
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131	ттн
Итого за завтрак		550	15,75	12	115	527	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,7	6,0	15	150	140
	Оладьи	150	15,2	15	61,3	408	733
	Чай с повидлом	200	2,8	3,1	37,7	58	685
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	128	ттн
Итого за обед		660	29,2	24,7	135,2	744	
		1210	44,95	36,7	250,2	1259	

Прием пищи	Наименование блюда	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**	**Энергетическ**	**№ рецепту**

Неделя 2 **День седьмой**			Б	Ж	У	**ая ценность**	**ры**
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	ттн
Итого за завтрак		510	16,21	5,7	119,3	693	
Обед	Рассольник ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	132
	Свекла вареная порционная	100	0,75	0,1	9,1	42	32
	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	ттн
Итого за обед		860	17,55	15,2	117,4	743	
Итого		1370	33,76	20,9	236,7	1436	

Прием пищи	Наименование блюда	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
Неделя 2 **День восьмой**			Б	Ж	У		
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	ттн
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	308	412
	Макаронные изделия отварные	200	5,1	9,2	34,2	294	332
	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60	686
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	128	ттн
Итого за обед		810	24,5	41,6	89,4	946	
Итого		1320	34,2	51,8	302,6	1553	

Прием пищи	Наименование блюда	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
Неделя 2 **День девятый**			Б	Ж	У		
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	ттн
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	40	5	25	65	250	ттн
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	128	ттн
Итого за обед		700	30,8	44,0	138,1	746	
Итого		1210	46,2	70,4	230,5	1380	

Прием пищи	Наименование блюда	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
Неделя 2 **День десятый**			Б	Ж	У		
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	ттн
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	ттн
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**
Неделя 2 **День одиннадцатый**			Б	Ж	У		
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	ттн
Итого за завтрак		510	15,6	11,8	198,8	570	
Обед	Суп картофельный	250	2,8	3,0	25,0	187	138
	Огурцы свежие	60	0,8	0,1	15,3	7,8	пн
	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	ттн
Итого за обед		770	20,6	20.2	121,1	811,8	
Итого		1280	36,2	33	319,9	1381,8	

Прием пищи	Наименование блюда	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
Неделя 2 **День двенадцатый**			Б	Ж	У		
	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	ттн
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	ттн
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	200	7,8	2,0	40,6	216	297
	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58	685
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	128	ттн
Итого за обед		760	23,0	23,0	100,4	755	
Итого		1310	36,25	34,7	103,5	1281	

Повар _____ Пакеева Н.П.