

С 7-11 лет
Утверждаю:

Директор МОУ Зашижемская СОШ

_____/С.А.Соловьева .
« » _____ 2024 г

Меню приготовляемых блюд

Дни	№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы	
День 1 Завтрак	302	Каша вязкая-пшеничная	200	6.0	8.1	33.2	150
	685 1	Чай с сахаром	200/	0,2	-	15	58,0
		Бутерброд с маслом	60	2,2	18,0	13,6	280.0
	ТТН	Хлеб пшеничный	50	3.4	0.6	21.1	107
		Итого завтрак:	560	7.1	29,9	71,8	595
Обед	134	Суп крестьянский с крупой	250	5,7	6,4	16,5	190
	330	Бобовые отварные	150	10.3	13.7	20.4	273
	638	Компот из сушеных плодов и ягод-чернослив	200	0.6	-	29.0	116
	ТТН	Хлеб пшеничный	100	4.8	0.8	29.7	145
	337	Яйцо вареное	1 шт .40 г	5.0	4.6	25.3	63
		Итого обед	700	26.4	25.5	117.9	790
		Итого за день	1260	33.5	47.10	192.7	1380

--	--	--	--	--	--	--	--

Дни	№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
				белки	жиры	углеводы		
День 2 Завтрак	132	Суп молочный с макаронными изделиями	250	11,0	10,0	10,3	202,0	
	638	Компот из сушеных плодов и ягод -курага	200	1,2	-	31,6	126	
	ТТН			50	3,4	0,6	21,1	107
			Хлеб пшеничный					
			Итого завтрак:	500	16.8	10.6	69,3	545
	Обед	135	Суп из овощей	200	6,0	5,9	12,5	180
511.3		Рис отварной	155	5,0	10,95	28,6	218	
369		Рыба отварная	100	9,6	10,0	-	136	
638		Компот из сушеных плодов и яго-чернослив	200	0,4	-	18,2	144	
ТТН		Хлеб ржано-пшеничный	100	4,8	0,8	29,7	145	
		Итого обед:	730	25.8	27.65	127,2	823	
	Итого за день	1230	42.6	53.2	158,3	1368		

Дни	№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы	
День 3 Завтрак	302	Каша вязкая -рисовая	250	2,9	8,0	31,6	170
	639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124
	1	Бутерброд с маслом	60	4.4	36.0	27.2	280
			Итого завтрак:	560	8.7	42.1	89.5
Обед	139	Суп картофельный с бобовыми	200	5.05	6.4	16.5	153
	332	Макаронные изделия отварные	150	4,7	5,5	31,3	190
	460	Котлета	100	10.9	14.85	5.4	268
	638	Компот из сушеных плодов и ягод	200	-	-	32,8	126
	ТТН Т.6 32	Хлеб ржано-пшеничный	100	4,8	0,8	29,7	145
		Свекла вареная порционная	100	1.5	0.1		
		Итого обед:	750	26.95	27.65	114,6	924
		Итого за день	1310	61.9	104.0	228,7	1498

Дни	№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы	
День 4 Завтрак	302	Каша вязкая-пшеничная	200	18,8	9,2	44,6	210
	692	Кофейный напиток	200	2,8	3,1	37,7	189
	ТТН	Хлеб пшеничный	100	3,4	0,6	21,1	145
		Итого завтрак:	500	41,0	25,3	184,0	544
Обед	124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,2	5,9	10,0	185
	302	Каша вязкая-пшеничная	150	3,2	5,3	34,2	188
	461	Тефтели	100	8,1	11,7	7,8	160
	638	Компот из плодов и ягод сушеных-изюма	200	0,4	-	27,4	144
	ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	100	4,8	0,8	29,7	145
		Итого обед:	800	24,7	23,7	111,7	822
		Итого за день	1300	145,0	170,3	295,7	1366

Дни	№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы	
День 5 Завтрак	302	Каша вязкая-гречневая	250	3,7	6,2	23,0	170
	638	Компот из сушеных плодов и ягод -чернослив	200	00.6	-	29.0	144
	ТТН	Хлеб пшеничный	100	4.8	0,8	29.7	145
					-	-	
		Итого завтрак:	550	14.2	5,2	78.0	546
Обед	135	Суп из овощей	250	4,0	6,1	21,4	145
	297	Каша рассыпчатая -гречка	200	8.95	13.35	35,0	310
	487	Птица отварная	100	10.0	7.4	11.0	146
	685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15.0	58
	ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	100	4,8	0,8	29,7	145
		Итого обед:	770	26.95	27.65	100.4	830
		Итого за день	1270	41.15	46.35	1124.35	1376

Дни	№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы	
День 6 Завтрак	132	Суп молочный с макаронными изделиями	250	11,0	10,0	10,3	202
	639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124
	337	Яйцо вареное	1 шт.\40	5,0	4,6	0,3	63
	ТТН	Хлеб пшеничный	60	4,9	5,0	32,5	190
		Итого завтрак:	500	21,5	19,6	74,5	580
Обед	139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,7	6,4	16,5	153
	511.3	Рис отварной	230	50,5	8,5	21,8	200
	369	Рыба отварная	100	8,4	4,0	-	136
	693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190
	ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	100	4,8	0,8	29,7	145
		Итого обед:	800	26,95	27,65	100,5	823
	Итого за день	1300	48,45	68,05	142,55	1403	

Дни	№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				белки	жиры	Углеводы	
День 7 Завтрак	302	Каша вязкая -пшенная	200	6,0	8,2	33,2	180
	638	Компот из сушеных плодов и ягод -курага	200	0,2	-	-	124
	ТТН	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,6	21,1	107
		Конд.изделия	50	7,4	5,4	51,3	200
		Итого завтрак:	500	9,4	8,8	87,1	611
Обед	181	Уха с перловой крупой	200	6,6	4,5	20,6	160
	332	Макароны изделия отварные	150	7,0	8,2	27,0	220
	692	Кофейный напиток	200	2,8	3,1	30,9	160
	ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,6	21,1	107
	460	Котлета	100	5.15	7.1	0,4	146
	571	Зеленый горошек - консервированный	60	2.0	0.2	4.44	42
		Итого обед:	700	26.95	23.7	100.5	835
	Итого за день	1200	28.9	32.5	187.6	1446	

Дни	№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы	
День 8 Завтрак	302	Каша вязкая -гречневая	250	6,0	9,3	31,0	247
	693 ТТН	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190
		Хлеб пшеничный	50	3,4	0,6	21,1	107
		Итого завтрак:	500	14.3	14.9	85.0	544
Обед	140	Суп картоф. с мак. изд.,	250	5,8	11,5	21,4	213
	297	Каша пшениная рассыпчатая	150	4,2	8.8	27.0	220
	685	Чай с сахаром	200	.0	-	15.0	58
	461	Тефтели	100	8.1	6.8	7.8	160
	Т.6 32	Свекла вареная порционная	100	1.5	0.1	9.1	42
	ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,8	0,8	29,7	145
		Итого обед:	800	24.4	27.65	110.0	838
	Итого за день	1200	38.7	44.3	195.0	1382	

Дни	№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы	
День 9 Завтрак	302	Каша вязкая -рисовая	200	2,9	8,0	31,6	170
	639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,2	-	31,6	124
	1	Бутерброд с маслом	60	4.4	36.0	27.2	280
	ТТН	Хлеб пшеничный	50	3.4	0.4	21.1	107
		Итого завтрак:	510	6.9	28.4	77.7	681
	Обед	124	Щи из свеж. Капусты с картофелем	250	2,2	4,2	10,0
297		Каша рассыпчатая-гречка	150	4.4	5.5	31.3	220
487		Птица отварная	100	9.95	7.4	-	146
638		Компот из сушеных плодов и ягод-изюм	200	1.2	-	31.6	126
ТТН		Хлеб ржано-пшеничный	100	4,8	0,8	29,7	145
97		Сыр порционный	30	4.8	7,8	-	108
		Итого обед:	750	26.95	25.7	102.6	833
	Итого за день	1260	33.85	47.5	180.3	1514	

Дни	№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы	
День 10 Завтрак	511/3	Рис отварной	250	2,4	4,0	25,6	192
	631.3	Компот из св. плодов	200	0.2	-	35.8	142
	1	Бутерброд с маслом	60	4.4	36.0	27.2	280
		Итого завтрак:		510	6.8	40.0	89,4
Обед	135	Суп из овощей	250	6.0	5.9	12.5	270
	328	Плов из изюма	200	6,9	13.2	15.0	144
	638	Компот из сушеных плодов и ягод -чернослив	200	0.6	-	29,0	116
	ТТН	Хлеб ржано-пшеничный	100	4.8	0,8	29.7\	145
	571	Зеленый горошек консервированный	100	3.0	0.3	6.66	63
		Итого обед:		800	23.1	23.7	100.5
	Итого за день		1360	29.9	69.9	189.9	1344

Шеф повар: _____ /Н.Н.Белых/