



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Калеевская ООШ»

/Ведерникова В.Н./

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,8	11,5	4	172	№140
	Рис отварной	150	1,8	3	19,2	152	№511/3
	Рыба отварная	100	10,8	10	-	135	№369
	Компот из свежих плодов	200	0,1	-	4	15,9	№631/3
	Бутерброд с маслом	50	2,2	18	13,5	230	№1
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45	ТН
Итого за 1 день		850	21,1	42,9	50,5	749,9	
День 2							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,2	10	142	№124
	Макаронные изделия отварные	150	5	6	35	220	№332
	Гуляш из мяса	50	15,2	14,9	3,9	201	№437
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,2	-	31,6	126	№639
	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,5	0,7	22,5	112	ТН
	Огурцы свежие порционные (гарнировка)	50	0,4	0,05	1,4	7	№576
	Бутерброд с сыром	50	7,8	2	2	240	№3
Итого за 2 день		820	35,1	27,85	106,4	1048	
День 3							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	9,9	7	22,3	198	№139
	Плов из птицы	200	17,7	13,8	28,1	313	№443
	Сок натуральный «Нектарин»	200	0,5	-	10,6	47	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,5	0,7	22,5	112	ТН
	Помидоры свежие порционные (гарнировка)	50	0,5	-	2,3	11,4	№576
Итого за 3 день		770	32,1	21,5	85,8	681,4	
День 4							
Обед	Суп картофельный с крупой	250	5,8	3,9	17,3	135	№138
	Рагу из овощей	125	1,6	7,3	9,6	115	№224
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,2	-	31,6	126	№639
	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,5	0,7	22,5	112	ТН
	Яйцо варёное	40	5	4,6	0,3	63	№337

	Груша	100	0,4	0,3	9,5	42	ТН
Итого за 4 день		785	17,5	16,8	90,8	593	
День 5							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	5,8	6,7	13,2	136	№110
	Каша гречневая	150	8	5	29	199	№302
	Птица отварная	50	9,5	3,7	0,2	73	№487
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	-	27	106	№639
	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,5	0,7	22,5	112	ТН
	Морковь тушеная	50	0,8	1,85	4,8	39	№530
Итого за 5 день		770	28	17,95	96,7	665	
День 6							
Обед	Рассольник Ленинградский	250	6,2	1,8	16,7	115	№132
	Макаронные изделия отварные	150	5	6	35	220	№332
	Котлета	50	7,5	7,9	8	130	№451
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	-	29,5	114	№639
	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,5	0,7	22,5	112	ТН
	Капуста тушеная	50	1,2	2,3	5,3	47	№214
Итого за 6 день		770	23,8	18,7	117	738	
День 7							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,7	4	4	150	№140
	Запеканка из творога	90	11,2	10	10,3	175	№366
	Компот из свежих плодов	200	0,1	-	4	15,9	№631/3
	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,5	0,7	22,5	112	ТН
	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,3	63	№337
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45	ТН
Итого за 7 день		750	26,9	19,7	50,9	560,9	
День 8							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5	5,7	10	118	№124
	Картофель отварной	125	2,6	3	19	121	№203
	Рыба отварная	50	9,9	2,4	-	65	№369
	Сок натуральный «Нектарин»	200	0,5	-	10,6	47	ТН
	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,9	0,7	22,5	115	ТН
	Свекла вареная порционная (гарнировка)	50	0,7	0,05	4,5	21	№32
	Шоколад молочный	50	3,4	17,8	26,2	275	ТН
Итого за 8 день		795	26	29,65	92,8	762	
День 9							
Обед	Уха с перловой крупой	250	6,5	1,4	-	104	№181
	Плов из птицы	150	3,8	3,2	5	83	№452
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,2	-	31	126	№639
	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,5	0,7	22,5	112	ТН

	Огурцы свежие порционные (гарнировка)	50	0,4	0,05	1,4	7,6	№576
	Печенье	50	3,7	5,9	37,2	218	ТН
Итого за 9 день		770	19,1	11,25	97,1	650,6	
10 день							
Обед	Суп картофельный с крупой	250	5,8	3,5	17,4	135	№138
	Макаронные изделия отварные	150	7	8,2	47	220	№332
	Птица отварная	50	5,5	3,7	0,2	73	№487
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,2	-	31,6	126	№639
	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,5	0,7	22,5	112	ТН
	Бутерброд с маслом	60	2,2	18	13,5	230	№1
Итого за 10 день		780	25,2	34,1	132,2	896	

Повар: Л.А. /Л.А. Кочергина/