

Директор МОУ "СОШ №2"
Спицына Е.Л.

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 1						
Обед	Суп рассольник с мясом	200	3,5	5,81	9,32	110,22	94
	Колбаска мясная	90	11,8	13,36	10,81	230,54	268
	Макароны отварные	150	5,73	6,07	31,98	205,5	203
	Огурец свежий	60	0,6	0,52	1,68	9	20
	Напиток из брусники	200	0,09	0,1	23,8	115	350
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	1,19	14,77	77,7	пр
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,6	14,64	72,6	пр
Итого за обед		765	26,95	27,65	107	820,56	
Неделя 1	День 2						
Обед	Суп карт. с вермишелью и мясом	200	4,1	5,82	10,68	119,02	111
	Плов с курой	200	16,3	15,98	35,73	305,3	291
	Томат свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	23
	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	1,19	14,77	77,7	пр
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,6	14,64	72,6	пр
Итого за обед		725	26,95	23,8	110,11	721,82	
Неделя 1	День 3						
Обед	Суп карт. с овощами с мясом	200	2,46	5,15	7,4	101,62	99
	Печень по-строгановски	90	8,6	10,11	13,17	185	255
	Греча отварная	150	8,85	9,54	39,85	280	171
	Огурец свежий	60	0,6	0,52	1,68	9	20
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	388
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	1,19	14,77	77,7	пр
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,6	14,64	72,6	пр
Итого за обед		765	26,41	27,38	112,27	814,12	
Неделя 1	День 4						
Обед	Суп карт. с горохом и мясом	200	4,6	4,21	13,5	144,02	102
	Котлета куриная	90	13,3	13,7	13,32	234	294
	Капуста туш./Пюре карт.	150	2,95	5,46	14,58	112,62	129/312
	Томат свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	23
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	1,19	14,77	77,7	пр
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,6	14,64	72,6	пр
Итого за обед		765	26,9	25,44	100,97	769,94	
Неделя 1	День 5						
Обед	Борщ из свеж капусты с мясом	200	4,83	6,7	8,02	108,42	82
	Котлета рыбная	90	8,9	8,59	10,81	129,38	234
	Пюре картофельное	150	3,1	6,8	20,43	137,25	312
	Салат из моркови с зел.горошком	60	0,75	0,08	13,36	57,15	66
	Напиток из лимона	200	0,6	0,09	35	142,4	444
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	1,19	14,77	77,7	пр
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,6	14,64	72,6	пр
Итого за обед		765	23,41	24,05	117,03	724,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 1						
Обед	Щи из свеж. Капусты с мясом	200	3,6	5,72	6,6	97,22	88
	Котлета мясная	90	11,2	9,45	10,81	221,54	267
	Макароны отварные	150	5,73	6,07	31,98	205,5	203
	Огурец свежий	60	0,6	0,52	1,68	9	20
	Напиток из клюквы	200	0,07	4	23,04	111,6	350
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	1,19	14,77	77,7	пр
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,6	14,64	72,6	пр
Итого за обед		765	26,43	27,55	103,52	795,16	
Неделя 2	День 2						
Обед	Рассольник ленинградск с мясом	200	3,05	5,16	9,9	111,22	96
	Гуляш из говядины с/с том	100	13,95	13,01	12,89	221	260
	Пюре картофельное	150	3,1	6,8	20,43	137,25	312
	Томат свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	23
	Напиток из лимона	200	0,6	0,09	35	142,4	444
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	1,19	14,77	77,7	пр
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,6	14,64	72,6	пр
Итого за обед		775	26,59	26,97	109,91	776,57	
Неделя 2	День 3						
Обед	Суп карт. с горохом и мясом	200	4,6	4,21	13,5	144,02	102
	Запеканка карт с мясом с/с том	200	15,26	18,81	26,52	370,58	284
	Огурец свежий	60	0,6	0,52	1,68	9	20
	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	1,19	14,77	77,7	пр
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,6	14,64	72,6	пр
Итого за обед		725	26,35	25,42	103,12	806,7	
Неделя 2	День 4						
Обед							
	Суп карт. с вермишелью и мясом	200	4,1	5,82	10,68	119,02	111
	Тефтели мясные	90	7,16	8,29	9,44	142	279
	Греча отварная	150	8,85	9,54	39,85	280	171
	Томат свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	23
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	388
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	1,19	14,77	77,7	пр
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,6	14,64	72,6	пр
Итого за обед		765	26,67	25,83	112,42	793,92	
Неделя 2	День 5						
Обед	Борщ из свеж капусты с мясом	200	4,83	6,7	8,02	108,42	82
	Котлета рыбная	90	8,9	8,59	10,81	129,38	234
	Рис отварной	150	3,78	7,78	39,29	242	171
	Салат из свеклы с чесноком	60	0,85	3,6	4,96	55,68	52
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,8	1,19	14,77	77,7	пр
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,6	14,64	72,6	пр
	Итого за обед		765	23,75	28,62	120,37	800,38
Итого		7580	260,41	262,71	1096,72	7824,07	