

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ "Жемчужниковская
 ООШ"

 Н.Н.Лихоманова

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептур ы или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
	Омлет натуральный	г	150	12,880	20,010	3,450	243,800	301
	Бутерброд с отварной говядиной	г	30/20	7,900	4,500	9,800	111,000	83
	Яблоко (поштучно)	г	100	0,400	0,400	9,800	47,000	112
	Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496
	Итого завтрак:		450,000	24,780	28,210	48,050	545,800	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г	60	0,960	6,060	5,760	81,600	4
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	2,300	4,250	15,125	108,000	144
	Плов из отварной птицы	г	240	18,290	18,170	43,310	410,280	406
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		800,000	26,430	29,420	113,675	828,580	
	Полдник							
	Вафли	г	100	1,68	1,98	46,38	210	588
	Сок абрикосовый	г	200	1,00	0,00	0,00	110,000	518
	Итого полдник:		300,000	2,680	1,980	46,380	320,000	
	Итого за день:			53,890	59,610	208,105	1 694,380	
2 день	Завтрак							2 день
	Кнели рыбные припущенные	г	90	12,240	1,260	4,950	80,100	334
	Картофельное пюре	г	150	3,150	6,600	16,350	138,000	429
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0,150	6,200	1,850	65,000	105
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Апельсин (поштучно)	г	100	0,900	0,200	8,100	43,000	112
	Итого завтрак:		570,000	18,040	14,840	56,730	439,500	
	Обед							

	Огурец свежий	г	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106
	Рассольник ленинградский	г	250	2,31	6,75	16,6	137,5	134
	Биточек из курицы припущенный	г	90	13,50	9,60	8,36	169,700	412
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	291
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,50	0,00	27,00	110,000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		800,00	25,93	22,91	102,98	677,30	
	Полдник							
	Ватрушка с повидлом	г	100	6,17	2,83	68,17	323,3	540
	Ряженка	г	200	5,800	5,000	8,000	100,000	516
	Итого полдник:	г	300,000	11,970	7,830	76,170	423,300	
	Итого за день:			55,940	45,580	235,880	1 540,100	
3 день	Завтрак							3 день
	Запеканка из творога	г	150	24,000	25,200	23,900	425,000	313
	Бутерброд с маслом	г	15/15	1,200	12,500	7,500	147,000	94
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	79,000	501
	Банан (поштучно)	г	120	1,800	0,600	25,200	115,200	112
	Итого завтрак:		470,000	30,200	41,000	72,500	766,200	
	Обед							
	Винегрет овощной	г	60	0,780	6,480	4,080	78,000	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,540	6,500	8,100	99,200	142
	Азу	г	240	19,5	21	24,930	367	364
	Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	22,80	97,000	519
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		800,000	27,000	35,220	80,390	747,900	
	Полдник							
	Пирожок с фруктовой начинкой	г	100	6	5,3	61	316,7	542
	Кефир	г	200	5,800	5,000	8,000	100,000	516
	Итого полдник:		300,000	11,800	10,300	69,000	416,700	
	Итого за день:			69,000	86,520	221,890	1 930,800	
4 день	Завтрак							4 день
	Каша пшеничная вязкая	г	200	8,720	12,860	37,120	299,000	258
	Бутерброд с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5,100	4,600	0,300	63,000	300
	Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112
	Итого завтрак:		585,000	24,920	30,460	79,820	697,000	
	Обед							
	Салат овощной с зеленым горошком	г	60	0,900	1,140	1,590	20,100	69
	Суп с крупой	г	250	1,600	5,080	17,050	120,300	155
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,050	237
	Печень говяжья по-строгановски	г	110	18,000	13,800	4,300	213,000	398
	Компот из смородины черной	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	511

	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		820,000	32,830	28,860	97,620	784,150	
	Полдник							
	Булочка ванильная	г	100	7,830	8,000	56,500	330,000	563
	Компот из изюма	г	200	0,30	0,01	17,50	72,000	512
	Итого полдник:		300,000	8,130	8,010	74,000	402,000	
	Итого за день:			65,880	67,330	251,440	1 883,150	
5 день	Завтрак							5 день
	Кнели из кур	г	90	15,600	15,800	6,700	230,140	411
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	291
	Чай с джемом	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	458*
	Груша (поштучно)	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	112
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:		560,000	23,260	22,240	71,520	535,540	
	Обед							
	Огурец свежий	г	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106
	Уха с крупой	г	250	6,5	2,48	14,4	105,8	152
	Ленивые голубцы	г	240	20,400	19,920	9,600	300,000	372
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		800,000	32,260	23,400	74,980	642,900	
	Полдник							
	Сдоба обыкновенная	г	100	8,5	4,67	58,83	311,67	570
	Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
	Итого полдник:		300,000	18,500	11,070	75,830	485,670	
	Итого за день:			74,020	56,710	222,330	1 664,110	
6 день	Завтрак							6 день
	Котлета из птицы припущенная	г	90	13,50	9,64	8,36	169,71	412
	Каша перловая рассыпчатая	г	150	4,5	6,7	31,35	209,3	242
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,40	78,60	111
	Чай с сахаром	г	200	0,10	0,00	15,00	60,00	457*
	Масло сливочное	г	10	0,05	8,25	0,08	74,80	105
	Яблоко (поштучно)	г	100	0,400	0,400	9,800	47,000	112
	Итого завтрак:		580,000	20,800	25,860	79,990	639,410	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров с раст. маслом	г	60	0,6	6,12	2,1	66	22
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	г	250	2,6	2,8	18,6	109,8	158
	Рис отварной	г	150	3,69	6,1	33,81	204,6	414
	Тефтели из говядины припущенные	г	100	13,8	12,7	8,7	242,86	389
	Компот из плодов и ягод сушеных	г	200	0,3	0	20,1	81	512
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		810,00	24,47	28,66	103,79	810,96	

	Полдник							
	Коржик молочный	г	100	6,83	12,17	65,5	398,3	579
	Сок мультифруктовый	г	200	1,00	0,00	0,00	110,000	518
	Итого полдник:		300,000	7,830	12,170	65,500	508,300	
	Итого за день:			53,100	66,690	249,280	1 958,670	
7 день	Завтрак							7 день
	Омлет натуральный	г	150	12,880	20,010	3,450	243,800	301
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Бутерброд с отварной говядиной	г	30/20	7,900	4,500	9,800	111,000	83
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112
	Итого завтрак:		450,000	21,680	24,710	35,950	453,800	
	Обед							
	Салат из свежих овощей/салат из квашенной капусты	г	60	0,660	3,660	2,220	39,000	25
	Рассольник ленинградский	г	250	2,31	6,75	16,6	137,5	134
	Плов из отварной птицы	г	240	18,290	18,170	43,310	410,280	406
	Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0,50	0,20	22,20	93,000	510
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		800,000	25,240	29,720	104,810	786,480	
	Полдник							
	Ватрушка с творожным фаршем	г	100	6	2,83	37	196,7	541
	Компот из изюма	г	200	0,30	0,01	17,50	72,000	512
	Итого полдник:		300,000	6,300	2,840	54,500	268,700	
	Итого за день:			53,220	57,270	195,260	1 508,980	
8 день	Завтрак							8 день
	Каша "Дружба"	г	200	5,240	11,660	25,060	226,200	260
	Бутерброд с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	79,000	501
	Груша (поштучно)	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	112
	Итого завтрак:		545,000	15,540	24,160	61,160	505,200	
	Обед							
	Винегрет овощной	г	60	0,780	6,480	4,080	78,000	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,540	6,500	8,100	99,200	142
	Шницель из курицы припущенный	г	90	13,50	9,60	8,36	169,700	412
	Картофельное пюре	г	150	3,150	6,600	16,350	138,000	429
	Компот из смородины черной	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	511
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		800,000	23,75	30,22	74,57	662,60	
	Полдник							
	Булочка дорожная	г	100	7,000	13,830	55,830	376,700	565
	Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
	Итого полдник:		300,000	17,000	20,230	72,830	550,700	
	Итого за день:			56,290	74,610	208,560	1 718,500	

9 день	Завтрак							9 день
	Апельсин (поштучно)	г	100	0,900	0,200	8,100	43,000	112
	Гуляш из говядины	г	120	20,600	22,000	4,200	297,000	367
	Рагу из овощей	г	150	2,800	7,170	11,390	120,600	195
	Чай с джемом	г	200	1,000	0,000	15,000	60,000	458*
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:		590,000	26,800	29,950	48,970	573,000	
	Обед							
	Помидоры свежие	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	106
	Суп из овощей с фасолью	г	250	3,670	4,400	15,270	115,500	143
	Рыба, тушеная в томате с овощами	г	90	8,510	4,600	4,030	91,520	343
	Картофель отварной	г	150	2,850	7,350	19,050	153,000	426
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,500	0,000	27,000	110,000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		800,000	19,670	17,410	88,110	591,120	
	Полдник							
	Пирожок с повидлом	г	100	6	5,3	61	316,7	542
	Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	22,80	97,000	519
	Итого полдник:		300,000	6,700	5,600	83,800	413,700	
	Итого за день:			53,170	52,960	220,880	1 577,820	
10 день	Завтрак							10 день
	Запеканка из творога	г	150	24,000	25,200	23,900	425,000	313
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	496
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0,150	6,200	1,850	65,000	105
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Банан (поштучно)	г	120	1,800	0,600	25,200	115,200	112
	Итого завтрак:		500,000	31,050	35,880	86,230	801,600	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г	60	0,6	6,12	2,1	66	4
	Уха с крупой	г	250	6,5	2,48	14,4	105,8	152
	Сердце в соусе	г	100	24,300	13,400	4,100	234,000	403
	Рис отварной	г	150	3,69	6,1	33,81	204,6	414
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		810,000	39,970	29,040	103,890	839,100	
	Полдник							
	Булочка ванильная	г	100	7,830	8,000	56,500	330,000	563
	Сок абрикосовый	г	200	1,00	0,00	0,00	110,000	518
	Итого полдник:		300,000	8,830	8,000	56,500	440,000	
	Итого за день:			79,850	72,920	246,620	2 080,700	
11 день	Завтрак							11 день
	Огурец свежий	г	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106
	Зразы из говядины	г	90	10,530	9,990	14,580	189,900	376

	Картофельное пюре	г	150	3,150	6,600	16,350	138,000	429
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:	г	520,000	15,760	17,230	57,910	449,700	
	Обед							
	Кукуруза консервированная отварная	г	60	0,900	1,140	1,590	20,100	
	Борщ с капустой и картофелем	г	250	1,820	5,000	10,650	95,000	128
	Печень говяжья по-строгановски	г	110	18,000	13,800	4,300	213,000	398
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	7,800	17,100	34,500	323,000	237
	Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0,50	0,20	22,20	93,000	510
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		820,000	32,500	38,180	93,720	850,800	
	Полдник							
	Пирожок с картофелем	г	100	5,83	6,17	35	218,3	543
	Компот из смородины черной	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	511
	Итого полдник:		300,000	6,130	6,270	52,200	289,300	
	Итого за день:			54,390	61,680	203,830	1 589,800	
12 день	Завтрак							12 день
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	г	200	8,560	14,120	31,520	287,440	247
	Бутерброд с сыром	г	20/5/20	6,7	9,5	9,9	153	90
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	79,000	501
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112
	Итого завтрак:		500,000	19,260	26,520	64,820	557,440	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров с раст. маслом	г	60	0,6	6,12	2,1	66	22
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	г	250	2,6	2,8	18,6	109,8	158
	Каша перловая рассыпчатая	г	150	4,5	6,7	31,35	209,3	242
	Тефтели из говядины припущенные	г	100	13,8	12,7	8,7	204	389
	Компот из плодов и ягод сушеных	г	200	0,3	0	20,1	81	512
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		810,00	25,28	29,26	101,33	776,80	
	Полдник							
	Коржик молочный	г	100	6,83	12,17	65,5	398,3	579
	Сок яблочный	г	200	1,00	0,20	0,20	92,000	518
	Итого полдник:		300,000	7,830	12,370	65,700	490,300	
	Итого за день:			52,370	68,150	231,850	1 824,540	

Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
-------	------	----------	--------------

За две недели в день

60,093 64,169 224,660 1 747,629

	77	79	335	2350
Не менее	46,2	47,4	201	1410

