

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Обручева Е.В.

МЕНЮ

ДЕНЬ № 1

Период: зима-весна; Возрастная категория 7-12 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. цен. (ккал)
ЗАВТРАК						
250	Каша манная молочная	200	7,74	9,2	35,5	279
111/105	Батон пшеничный с маслом	30/10	2,3	5,4	15,5	153
112	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	30
100	Сыр	20	5,12	4,22	0	68
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	60
Всего завтрак			15,66	19,22	75,80	590
ОБЕД						
115	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	12,7	119
128	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	200/5	1,46	4	11,52	76
291	Макароны отварные	150	5,65	0,67	37,55	145
405	Курица тушеная в соусе	100	11,4	11,3	3,44	161
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	2,7	110
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70
Всего обед			26,59	25,67	100,89	775
Итого за день			42,25	44,89	176,69	1365

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Обручева Е.В.

МЕНЮ



ДЕНЬ № 2 _____

Период: зима-весна; Возрастная категория 7-12 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. цен. (ккал)
ЗАВТРАК						
313	Запеканка из творога	200	14,55	16,92	20,9	287
95	Повидло фруктовое	10	0,6	0,9	15,7	60
112	Банан	140	1,6	0,7	21,5	96
496	Какао с молоком	200	2,36	1,2	25	144
Всего завтрак			19,11	19,72	83,10	587
ОБЕД						
190	Свекла тушеная	100	1,1	3,3	4,55	52
134	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	200/5	1,64	4,2	13	97
369	Картофель тушеный	150	4,2	9,8	29,3	231
389	Тефтели из говядины	100	12,8	7,53	8,7	204
453	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,47	33
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96
108	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,24	14,7	69
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70
Всего обед			26,30	27,61	110,12	852
Итого за день			45,41	47,33	193,22	1439

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Обручева Е.В.

МЕНЮ



ДЕНЬ № 3 _____

Период: зима-весна; Возрастная категория 7-12 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер. цен. (ккал)
ЗАВТРАК						
256	Каша пшеничная молочная	200	7,66	10,15	38,04	260
111/105	Батон пшеничный с маслом	70/10	3,23	2,66	36	183
100	Сыр	20	5,12	4,22	0	68
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79
Всего завтрак			19,21	19,73	89,94	590
ОБЕД						
119	Икра морковная	100	2,4	7,1	10,4	115
154	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне со сметаной	200/5	1,7	4,08	11,6	160
406	Плов с курицей	200	15,2	15,1	36	341
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70
Всего обед			25,68	27,38	113,78	877
Итого за день			44,89	47,11	203,72	1467



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ Обручева Е.В.

МЕНЮ

ДЕНЬ № 4 _____

Период: зима-весна; Возрастная категория 7-12 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. цен. (ккал)
ЗАВТРАК						
255	Каша ячневая молочная	200	16,8	19,64	39,88	362
111	Батон пшеничный с повидлом	80/15	2,35	0,04	12	165
494	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0	15,2	61
Всего завтрак			19,20	19,68	67,08	588
ОБЕД						
73	Кукуруза консервированная	100	2,2	0,4	11,2	58
142	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	200/5	1,4	3,98	12,4	76
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	10,4	49,4	238
343	Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,61	8,15	8,47	101
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	2,7	110
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70
Всего обед			26,79	23,73	117,15	747
Итого за день			45,99	43,41	184,23	1335



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Обручева Е.В.

МЕНЮ

ДЕНЬ № 5 _____

Период: зима-весна; Возрастная категория 7-12 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. цен. (ккал)
ЗАВТРАК						
258	Каша пшеничная молочная	200	7,55	10,03	37,1	261
111/105	Батон пшеничный с маслом	70/10	3,23	2,66	36	183
100	Сыр	20	5,12	4,22	0	68
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79
Всего завтрак			19,10	19,61	89,00	591
ОБЕД						
50	Салат из отварной свеклы с луком	100	1,5	5,50	8,4	89
145	Суп картофельный с фасолью на м/к бульоне	200	3,92	4,28	16	118
173	Картофель отварной	150	2,85	6,15	19	138
366	Бефстроганов из отварной говядины	100	12,46	10,6	2,37	142
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70
Всего обед			26,91	27,53	101,85	747
Итого за день			46,01	47,14	190,85	1338

УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы Обручева Е.В.



МЕНЮ

ДЕНЬ № 6 _____

Период: зима-весна; Возрастная категория 7-12 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. цен. (ккал)
ЗАВТРАК						
247	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	9,93	9,4	28,8	241
564	Булочка "домашняя"	60	5,5	7,8	36,2	233
111	Батон пшеничный с повидлом	50/15	0,12	0	11,5	52
494	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0	15,2	61
Всего завтрак			15,65	17,20	91,70	587
ОБЕД						
61	Зеленый горошек консервированный	100	3,0	0,30	6,44	53
147	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	200	2,16	2,28	28	89
407	Рагу с курицей	230	15,4	20,5	30,43	375
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	2,7	110
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70
Всего обед			26,74	23,88	100,55	791
Итого за день			42,39	41,08	192,25	1378



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Обручева Е.В.

МЕНЮ

ДЕНЬ № 7 _____

Период: зима-весна; Возрастная категория 7-12 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер. цен. (ккал)
ЗАВТРАК						
320	Сырники из творога	200	16,07	14,89	30,1	337
481	Сгущенное молоко	50	2,6	4,2	27,7	164
112	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	30
494	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0	15,2	61
Всего завтрак			19,17	19,49	82,80	592
ОБЕД						
73	Кукуруза консервированная	100	2,2	0,4	11,2	58
144	Суп картофельный гороховый на м/к бульоне	200	3,92	4,28	16,1	92
248	Каша гречневая вязкая	120	5,5	7,7	19,5	169
381	Котлета из говядины	100	8,8	14,13	14,3	286
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70
Всего обед			26,80	27,61	116,88	866
Итого за день			45,97	47,10	199,68	1458

Директор школы



УТВЕРЖДАЮ

Обручева Е.В.

МЕНЮ

ДЕНЬ № 8 _____

Период: зима-весна; Возрастная категория 7-12 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер. цен. (ккал)
ЗАВТРАК						
253	Каша рисовая молочная	200	6,28	9,8	37	256
111/105	Батон пшеничный с маслом	70/10	3,23	2,66	36	183
100	Сыр	20	5,12	4,22	0	68
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79
Всего завтрак			17,83	19,38	88,90	586
ОБЕД						
115	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	12,7	119
146	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне со сметаной	200/15/5	1,0	2,32	18,2	80
423	Капуста тушеная	200	7,4	7,2	25,8	126
343	Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,61	8,15	8,47	101
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	2,7	110
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70
Всего обед			25,09	27,37	100,85	700
Итого за день			42,92	46,75	189,75	1286

Директор школы



УТВЕРЖДАЮ

Обручева Е.В.

МЕНЮ

ДЕНЬ № 9 _____

Период: зима-весна; Возрастная категория 7-12 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер. цен. (ккал)
ЗАВТРАК						
256	Каша пшеничная молочная	200	7,66	10,15	38,04	260
540	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	17,45	34
111/105	Батон пшеничный с маслом	30/10	2,3	5,4	15,5	153
496	Какао с молоком	200	2,36	1,2	25	144
Всего завтрак			16,02	18,45	95,99	591
ОБЕД						
58	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,5	5,5	8,4	89
149	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	200/15/5	1,76	2,36	11,7	105
291	Макароны отварные	150	5,65	0,67	37,55	145
405	Курица тушеная в соусе	100	11,4	14,3	3,44	161
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70
Всего обед			26,49	23,83	117,17	760
Итого за день			42,51	42,28	213,16	1351

Директор школы



УТВЕРЖДАЮ

Обручева Е.В.

МЕНЮ

ДЕНЬ № 10 _____

Период: зима-весна; Возрастная категория 7-12 лет

№ рецептур	Содержание меню	Выход готового блюда, г	Химический состав пищи			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энер. цен. (ккал)
ЗАВТРАК						
313	Запеканка из творога	200	17,76	17,49	38	435
440	Соус молочный сладкий	50	1,3	2,18	7,85	65
111	Батон пшеничный с повидлом	30/15	0,06	0	6	28
494	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,1	0	15,2	61
Всего завтрак			19,22	19,67	67,05	589
ОБЕД						
189	Морковь тушеная	100	1,5	4,2	26,1	114
142	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	200/5	1,4	3,98	12,4	76
369	Жаркое по-домашнему с говядиной	200	17,4	18,42	26,5	341
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	2,7	110
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,3	70
Всего обед			26,48	27,40	100,68	805
Итого за день			45,70	47,07	167,73	1394