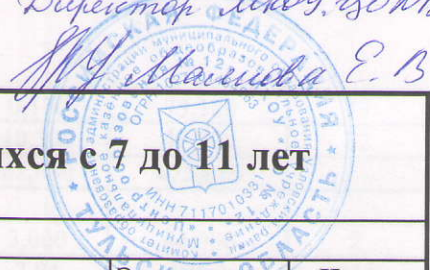


Согласовано
 Председатель Управления совета
 Т. А. Фокина

Утверждено
 Директор МКОУ "СОШ № 2"
 М. У. Мамидова Е. В.

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет



День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак						1 день
	Каша вязкая молочная овсяная	г 180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	г 200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г 40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	Яблоко	г 114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	534,000	17,500	19,900	61,400	493,800	
	Обед						
	Помидор свежий	г 60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Рассольник "Ленинградский" на	г 200	6,100	6,480	10,600	127,000	134
	Котлеты рыбные	г 100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Рис с овощами	г 150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из кураги	г 200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	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:	г 760	27,840	11,740	88,060	705,000	
	Полдник						
	Сок апельсиновый	г 210	1,40	0,40	20,80	90,000	501
	Печенье	г 30	2,200	2,900	22,200	139,500	582
	Итого за полдник:	г 240	3,60	3,30	43,00	229,500	
	Итого за день:	г 1 534,000	48,940	34,940	192,460	1 428,300	
2 день	Завтрак						
	Запеканка из творога с джемом	г 170	24,00	11,55	35,50	343,400	279
	Чай с лимоном	г 200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г 20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Мандарин	г 136	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:	526,000	26,600	12,430	62,780	473,800	
	Обед						
	Салат из свеклы отварной	г 60	0,900	4,000	5,000	55,000	26
	Суп гороховый на м/б	г 200	9,050	5,260	11,680	131,000	144
	Печень по-строгановски	г 100	16,600	8,000	9,300	176,000	359/408
	Каша гречневая рассыпчатая	г 150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из изюма	г 200	0,80	0,01	30,00	120,000	494
	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:	г 760	39,38	26,01	113,46	841,700	
	Полдник						
	Молоко кипяченое	г 200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Баранки сдобные	г 30	2,49	2,4	18,12	103,8	577
	Итого за полдник:	г 230	8,29	7,70	27,22	210,800	
	Итого за день:	1 516,000	74,270	46,140	203,460	1 526,300	
3 день	Завтрак						
	Каша рисовая молочная	г 180	2,700	3,600	28,300	208,430	217
	Какао с молоком	г 200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г 20	1,500	0,580	10,280	52,400	111

Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
Груша	г	112,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
Итого завтрак:	г	522,000	8,060	14,580	62,810	475,010	
Обед							
Салат витаминный	г	60	1,000	3,000	3,000	44,000	2
Суп с крупой (гречневый) на к/б	г	200	11,4	7,6	7,84	106,3	114
Птица отварная	г	90	15	13	5,000	202	326
Макаронны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
Сок яблочный	г	200	1	0,2	20,2	86	501
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:	г	750	37,43	29,690	86,070	729,500	
Полдник							
Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
Ватрушка с творожным фаршем	г	100	6	2,83	37	196,7	541
Итого за полдник:	г	300	16,00	9,230	54,000	370,700	
Итого за день:		1 572,000	61,490	53,500	202,880	1 575,210	
4 день	Завтрак						
Огурец свежий	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
Апельсин	г	150	0,900	0,200	8,100	49,200	82
Итого завтрак:	г	580	18,8	23,440	42,92	470,100	
Обед							
Винегрет с растительным маслом	г	60	1,000	3,700	4,000	52,800	47
Суп картофельный с рыбой	г	200	9	8	10,000	110	119
Плов из отварной птицы	г	240	14,76	10	30	352,5	406
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
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:	г	750	28,840	22,640	84,580	706,000	
Полдник							
Сок мультифруктовый	г	205	0,20	0,00	24,00	100,000	501
Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
Итого за полдник:	г	235	1,970	1,410	46,500	209,800	
Итого за день:		1 565,000	49,610	47,490	174,000	1 385,900	
5 день	Завтрак						
Макаронны отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
Итого завтрак:	г	514,000	12,150	9,680	55,880	470,400	
Обед							
Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	г	60	1,050	3,710	5,550	60,000	42
Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,83	8	10,65	120	95
Рыба, запеченная под молочным соусом	г	140	10,400	6,500	10,700	180,000	312
Картофельное пюре	г	150	4,050	6,000	8,700	161,000	377
Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
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	26,510	25,450	74,380	705,700	
Полдник							
Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
Сухари	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400	579

	Итого за полдник:	г	230	8,350	8,540	29,100	226,400	
	Итого за день:	г	1 544,000	47,010	43,670	159,360	1 402,500	
6 день	Завтрак							
	Каша жидкая молочная кукурузная	г	180	5,3	5,6	33	204	233
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Банан	г	143	1,800	0,600	22,800	96,000	82
	Итого завтрак:	г	563,000	12,060	16,880	80,010	519,580	
	Обед							
	Помидор свежий	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	г	200	8,620	4,820	10,000	119,000	129
	Фрикадельки из говядины с	г	90	10,900	11,000	6,000	172,000	54-29м
	Рис отварной	г	150	3,700	5,430	38,850	219,300	385
	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:		750,00	28,76	22,31	106,61	753,40	
	Полдник							
	Кефир	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	470
	Вафли	г	30	1,17	9,18	18,75	162,30	580
	Итого за полдник:	г	230	11,17	15,58	35,75	336,30	
	Итого за день:	г	1 543,000	51,990	54,770	222,370	1 609,280	
7 день	Завтрак							
	Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	230,000	260
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
	Груша	г	112,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого завтрак:		537,000	13,200	13,780	58,280	471,100	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	60	0,600	3,100	1,800	44,000	18
	Рассольник "Ленинградский" на	г	200	6,100	6,480	10,600	127,000	134
	Гуляш из говядины	г	100	16,900	16,000	4,000	232,000	54-2м
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	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:	г	760	36,230	34,320	83,580	802,700	
	Полдник							
	Сок персиковый	г	205	0,60	0,00	33,00	136,000	501
	Сушки	г	30	3,210	0,360	21,300	101,400	578
	Итого за полдник:	г	235	3,810	0,360	54,300	237,400	
	Итого за день:		1 532,000	53,240	48,460	196,160	1 511,200	
8 день	Завтрак							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000	279
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	514	27,390	14,330	63,080	491,400	
	Обед							
	Салат из свеклы отварной	г	60	0,800	3,700	3,700	73,000	31
	Суп картофельный с фасолью на м/б	г	200	6,000	2,000	8,000	73,000	121
	Суфле из кур с рисом	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000	409

Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
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:	г	750	34,530	28,090	90,030	771,200	
Полдник							
Йогурт	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
Итого за полдник:	г	230	7,570	6,710	31,600	216,800	
Итого за день:		1 494,000	69,490	49,130	184,710	1 479,400	

9 день

Завтрак

Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40	157
Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Мандарин	г	136	0,800	0,200	7,500	38,000	82
Итого завтрак:		566	20,300	25,780	55,780	470,400	

Обед

Огурец свежий	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	г	200	6,83	8	10,65	120	95
Картофельное пюре	г	150	13,3	12,7	4,000	325,5	364
Биточек куриный	г	90	0,60	0,40	32,60	140,000	501
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Компот из изюма	г	205	0,60	0,40	32,60	140,000	501
Итого обед:		735	23,970	21,980	92,330	794,200	

Полдник

Снежок	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000	470
Булочка ванильная	г	100	7,830	8,000	56,500	330,000	563
Итого за полдник:	г	300	13,630	13,000	64,500	431,000	
Итого за день:		1 601,000	57,900	60,760	212,610	1 695,600	

10 день

Завтрак

Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	Пром.
Апельсин	г	150	0,900	0,200	8,100	49,200	82
Итого завтрак:	г	620,000	26,950	20,230	61,830	548,100	

Обед

Салат из белокочанной капусты с м	г	60	0,870	3,600	5,040	56,400	1
Суп гороховый на м/б	г	200	9,050	5,260	11,680	131,000	144
Оладьи из печени по-кунцевуски	г	90	15,000	5,000	14,000	173,000	357
Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	Пром.
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	Пром.
Итого обед:		750	33,000	17,400	106,300	733,100	

Полдник

Сок ананасовый	г	200	0,80	0,20	26,00	106,000	501
Печенье	г	30	2,200	2,900	22,200	139,500	582
Итого за полдник:	г	230	3,000	3,100	48,200	245,500	
Итого за день:		1 600,000	62,950	40,730	216,330	1 526,700	

11 день

Завтрак

Каша рисовая вязкая	г	180	2,700	3,600	28,300	208,430	217
Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Банан	г	143	1,800	0,600	22,800	96,000	82
Итого завтрак:		563	6,460	12,080	71,010	470,010	

Обед							
Огурец свежий	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
Щи из свежей капусты на к/б	г	200	7,500	5,100	3,040	136,000	106
Рыба тушеная в томате с овощами	г	130	9,000	5,000	4,430	177,360	299
Картофель отварной	г	150	3,100	5,300	19,800	180,000	426
Сок мультифруктовый	г	205	0,20	0,00	24,00	100,000	501
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:		795	23,680	16,400	72,890	706,660	
Полдник							
Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
Итого за полдник:	г	230	2,370	1,410	32,200	149,800	
Итого за день:		1 588,000	32,510	29,890	176,100	1 326,470	
12 день	Завтрак						
Горошек консервированный	г	60	1,7	2,1	21	40	157
Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
Итого завтрак:	г	554,000	19,900	25,980	58,080	476,400	
Обед							
Салат "Степной"	г	60	0,9	3,5	6	43	25
Суп картофельный с фасолью на	г	200	9,270	7,760	15,270	168,500	135
Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326
Капуста тушеная	г	150	3,600	5,000	11,000	103,000	380
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:		760,00	33,65	30,20	86,75	745,20	
Полдник							
Ряженка	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000	470
Сухари	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400	579
Итого за полдник:	г	230	8,35	8,24	28,00	220,40	
Итого за день:		1 544,000	61,900	64,420	172,830	1 442,000	

За две недели в день	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	55,74	48,200	190,000	1 483,000
	671,30	573,900	2 313,270	17 908,860
	77	79	335	2350
Не менее	46,2	47,4	201	1410