

Согласовано:



Утверждаю:



## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Для питания школьников в общеобразовательных учреждениях  
МАОУ СОШ № 9  
Для детей 7-11 лет

Рацион: завтрак, обед

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	15
<b>День 1 (понедельник)</b>						
<b>Завтрак</b>						
302	Каша рисовая молочная	200,00	4,80	5,76	50,04	271,40
14	Масло сл.	10,00	0,10	0,20	0,13	66,00
15	Сыр порц.	30,00	10,96	8,86	1,00	57,50
376	Чай каркаде	200,00	0,20	0,00	0,30	34,00
Пр	Хлеб пшеничный	60,00	6,00	0,60	44,50	158,00
	<b>ИТОГО на завтрак</b>	<b>500,00</b>	<b>22,06</b>	<b>15,42</b>	<b>95,97</b>	<b>586,90</b>
<b>Обед</b>						
52	Салат из свеклы с зел.горшком с м/р	60,00	1,66	4,18	8,19	46,62
80	Суп с макарон. изд. с мясом	250,00	2,40	4,00	20,60	132,30
294	Тефтеля куриная в сл.соце	90,00	4,50	5,76	21,42	250,00
302	Греча отварная	150,00	8,82	9,33	31,56	243,75
350	Компот из свежих ягод	200,00	0,13	0,10	27,01	109,40
Пр	Хлеб ржаной	50,00	4,00	0,40	31,40	138,00
	<b>ИТОГО на обед</b>	<b>800,00</b>	<b>21,51</b>	<b>23,77</b>	<b>140,18</b>	<b>810,67</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1300,00</b>	<b>43,57</b>	<b>39,19</b>	<b>236,15</b>	<b>1397,57</b>

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	15
<b>День 2 (вторник)</b>						
<b>Завтрак</b>						
222	Творожная запеканка со сг.молоком	200,00	30,93	22,89	36,00	319,60
Пр	Фрукт (банан)	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00
379	Напиток кофейный на молоке	180,00	1,26	1,80	20,16	104,40
Пр	Хлеб пшеничный	20,00	1,80	0,20	11,60	52,70
<b>ИТОГО на завтрак</b>		<b>500,00</b>	<b>35,49</b>	<b>25,39</b>	<b>88,76</b>	<b>572,70</b>
<b>Обед</b>						
20	Салат из свеж.огурцов с м/р	60,00	0,76	6,09	2,38	67,30
102	Суп горох с карт. и мясом (свинина)	250,00	7,50	4,30	16,10	148,00
288	Голубцы ленивые	260,00	20,97	20,97	44,61	387,03
388	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,40	0,20	23,80	100,00
Пр	Хлеб ржаной	30,00	3,00	0,40	22,70	103,50
<b>ИТОГО на обед</b>		<b>800,00</b>	<b>32,63</b>	<b>31,96</b>	<b>64,98</b>	<b>805,83</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1300,00</b>	<b>68,12</b>	<b>57,35</b>	<b>153,74</b>	<b>1378,53</b>

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	15
<b>День 3 (среда)</b>						
<b>Завтрак</b>						
302	Омлет натуральный	200,00	20,00	22,10	37,53	176,95
ПР	Зеленый горошек	20,00	0,88	0,07	2,50	13,80
14	Масло сл	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00
382	Какао на молоке	200,00	4,20	4,00	14,00	130,00
Пр	Хлеб пшеничный	50,00	3,60	0,40	23,20	105,40
Пр	Хлеб ржаной	20,00	2,00	0,25	15,15	69,00
	<b>ИТОГО на завтрак</b>	<b>500,00</b>	<b>30,78</b>	<b>34,02</b>	<b>92,51</b>	<b>561,15</b>
<b>Обед</b>						
20	Огурец соленый	60,00	1,13	6,90	4,72	79,10
88	Щи св кап со смет и мясом (свинина)	250,00	2,80	7,00	16,20	136,50
229	Рыба тушеная в том. соусе	90,00	9,24	5,23	4,35	182,90
312	Пюре картофельное	150,00	3,40	1,50	29,40	167,00
348	Компот из изюма	200,00	1,00	0,10	34,20	113,00
Пр	Хлеб ржаной	50,00	4,00	0,40	31,40	138,00
	<b>ИТОГО на обед</b>	<b>800,00</b>	<b>21,57</b>	<b>21,13</b>	<b>120,27</b>	<b>816,50</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1300,00</b>	<b>52,35</b>	<b>55,15</b>	<b>212,78</b>	<b>1377,65</b>

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	15
<b>День 4 (четверг)</b>						
<b>Завтрак</b>						
204	Макароны отварные с сыром	180,00	9,29	10,01	22,71	278,00
379	Кофейный напиток на молоке	200,00	10,40	2,00	22,40	116,00
Пр	Фрукт (яблоко)	100,00	0,40	0,40	9,80	57,00
Пр	Хлеб пшеничный	20,00	1,80	0,20	11,60	53,00
	<b>ИТОГО на завтрак</b>	<b>500,00</b>	<b>21,89</b>	<b>12,61</b>	<b>66,51</b>	<b>504,00</b>
<b>Обед</b>						
20	Помидор свежий	60,00	1,41	5,08	9,02	57,40
99	Суп фасолевый с мясом и смет	250,00	2,80	6,30	15,30	126,50
462	Биточек куриный с соусом	90,00	5,00	6,40	23,80	182,25
305	Рис отварной	150,00	4,00	5,00	46,00	182,25
358	Компот из яблок	200,00	0,20	0,20	27,20	121,00
Пр	Хлеб ржаной	50,00	4,00	0,60	30,40	138,00
	<b>ИТОГО на обед</b>	<b>800,00</b>	<b>17,41</b>	<b>23,58</b>	<b>151,72</b>	<b>807,40</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1300,00</b>	<b>39,30</b>	<b>36,19</b>	<b>218,23</b>	<b>1311,40</b>

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	15
<b>День 5 (пятница)</b>						
<b>Завтрак</b>						
182	Каша пшенная молочная	200,00	25,00	24,80	38,60	228,18
14	Масло сл	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00
15	Сыр порц	30,00	10,96	8,86	1,00	67,50
377	Чай с лимоном	200,00	4,51	1,14	7,71	57,80
Пр	Хлеб пшеничный	60,00	3,60	0,40	23,20	158,10
	<b>ИТОГО на завтрак</b>	<b>500,00</b>	<b>44,17</b>	<b>42,40</b>	<b>70,64</b>	<b>577,58</b>
<b>Обед</b>						
20	Салат из огурцов и помидор с м/р	60,00	0,67	6,09	1,71	57,30
54	Суп рыбный со сметаной	250,00	6,05	5,30	7,90	193,60
263	Рагу овощное с мясом	260,00	1,95	6,03	16,77	352,40
346	Компот из сухофруктов	200,00	0,20	0,20	27,20	112,00
Пр	Хлеб ржаной	30,00	3,00	0,40	22,70	103,50
	<b>ИТОГО на обед</b>	<b>800,00</b>	<b>11,87</b>	<b>18,02</b>	<b>76,28</b>	<b>818,80</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1300,00</b>	<b>56,04</b>	<b>60,42</b>	<b>146,92</b>	<b>1396,38</b>

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	15
<b>День 6 (понедельник)</b>						
<b>Завтрак</b>						
182	Каша молочная дружба	200,00	20,00	19,84	30,88	295,20
14	Масло сл	10,00	0,20	14,40	0,26	13,00
376	Чай фруктовый	200,00	0,20	0,00	0,30	62,00
15	Сыр (порциями)	30,00	10,96	8,86	1,00	107,50
Пр	Хлеб пшеничный	60,00	3,60	0,40	23,20	105,40
	<b>ИТОГО на завтрак</b>	<b>500,00</b>	<b>34,96</b>	<b>43,50</b>	<b>55,64</b>	<b>583,10</b>
<b>Обед</b>						
20	Помидор свежий	60	1,13	6,9	4,72	59,1
106	Рассольник со смет.и мясом	250	3	6	23,16	154,1
281	Котлета мясная с том. соусе (свин)	90	19,2	17,5	3,2	187,3
204	Макароны отварные	150,00	7,36	7,86	16,60	168,00
350	Компот из свежих из ягод	200,00	0,13	0,10	27,01	109,40
Пр	Хлеб ржаной	50,00	4,00	0,40	31,40	138,00
	<b>ИТОГО на обед</b>	<b>800,00</b>	<b>34,82</b>	<b>38,76</b>	<b>106,09</b>	<b>815,90</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1300,00</b>	<b>69,78</b>	<b>82,26</b>	<b>161,73</b>	<b>1399,00</b>

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	15
День 7 (вторник)						
<b>Завтрак</b>						
222	Пудинг творожный с изюмом с соусом яблочным	160,00	22,71	16,17	36,49	252,50
378	Чай с молоком	200,00	1,40	1,60	16,40	64,70
Пр	Фрукт(апельсин)	100,00	0,90	0,20	8,10	53,00
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,60	0,40	23,20	105,40
	<b>ИТОГО на завтрак</b>	<b>500,00</b>	<b>28,61</b>	<b>18,37</b>	<b>84,19</b>	<b>475,60</b>
<b>Обед</b>						
54	Салат огурцов и помидор с м/р	60,00	0,67	6,09	1,71	67,30
92	Щи из кв.капусты со сметаной	250,00	2,80	7,00	16,20	136,50
265	Плов из мяса	260,00	16,81	8,23	30,07	400,80
346	Компот из цитрусовых	200,00	4,05	4,00	20,20	95,00
Пр	Хлеб ржаной	30,00	3,00	0,40	22,70	103,50
	<b>ИТОГО на обед</b>	<b>800,00</b>	<b>27,33</b>	<b>25,72</b>	<b>90,88</b>	<b>803,10</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1300,00</b>	<b>55,94</b>	<b>44,09</b>	<b>175,07</b>	<b>1278,70</b>



№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	15
День 8(среда)						
<b>Завтрак</b>						
158	Каша молочная гречневая с маслом	200,00	5,90	5,02	31,20	263,30
379	Кофейный напиток на молоке	180,00	1,26	1,80	20,16	104,40
Пр	Хлеб пшеничный	20,00	3,60	0,40	30,30	53,00
Пр	Фрукт (банан)	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00
	<b>ИТОГО на завтрак</b>	<b>500,00</b>	<b>12,26</b>	<b>7,72</b>	<b>102,66</b>	<b>516,70</b>
<b>Обед</b>						
67	С-т из квашенной капусты с м/р	60,00	0,36	6,18	8,44	94,80
102	Суп гороховый с мясом	250,00	7,50	4,30	16,10	168,00
234	Котлета из рыбы с мол.соусом	90,00	11,30	5,30	13,50	147,60
312	Пюре картофельное	150,00	3,40	1,50	29,40	167,00
355	Кисель из ягод	200,00	0,89	0,06	28,58	98,40
Пр	Хлеб ржаной	50,00	4,00	0,50	30,30	138,00
	<b>ИТОГО на обед</b>	<b>800,00</b>	<b>27,45</b>	<b>17,84</b>	<b>126,32</b>	<b>813,80</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1300,00</b>	<b>39,71</b>	<b>25,56</b>	<b>228,98</b>	<b>1330,50</b>



