

Школа МБОУ "Харьковская СОШ"

Меню ежедневного питания

Возрастная категория

7-11 лет

Утверждаю
Директор МБОУ «Харьковская СОШ»
Исакова М.Д.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,85	12,6	19,6	218,4	283	56
			гор.блюдо	Картофельное пюре	100	2,7	4	5,8	70	377	20
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	39,02	459	5
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	878	3
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	13,77
			итого								
1	1	Обед	закуска		500	14,52	17,6	75,84	519,84		97,77
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,62	113	24,35
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	262,7		23,25
			гарнир	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73	313	18,35
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	4,09
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		27,73
			хлеб черн.								
			итого								
			Итого за день:		700	28,56	26,09	122,79	821,22		97,77
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом №177	1200	43,08	43,69	198,63	1341,06		195,54
					170	4,93	8,81	38,85	254,41	177	35
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	180	1,52	1,35	15,9	81,83	378	31
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82		8,77
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	23
			итого								
1	2	Обед	закуска		500	11,59	11,06	95,69	528,66		97,77
			1 блюдо	Суп-пюре из картофеля №131	200	4,64	4,76	13,72	116,28	131	24,35
			2 блюдо	Сосиски "Особые халяль"	90	8,55	12,15	2,47	153,43		23,25
			гарнир	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	214	304	18,35
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	4,09
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		27,73
			хлеб черн.								
			итого								
			Итого за день:		700	23,18	23,17	100,07	705,88		97,77
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром №275	1200	34,77	34,23	195,76	1234,54		195,54
					150	16,87	23,25	2,81	276	275	32,55
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,1	9,5	39,02	459	35,3
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88		10,58
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	17,64
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64	14	1,7
			итого								
1	3	Обед	закуска	Салат из моркови с сухофруктами №24	500	22,91	32,55	53,38	586,14		97,77
			1 блюдо	Борщ №81	60	0,72	3,66	9,72	86	24	7,17
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом №203	250	9,1	10,85	8,56	171	81	30,59
			гарнир		120	5,46	5,79	30,46	182	203	30,52
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,09	8,55	39	459	16,52
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,14	133		6,17
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	75		1,11
			кисломол.	Сметана	10	0,25	2	0,34	19		5,69
			итого								
			Итого за день:		710	19,58	31,09	81,9	705		97,77
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный №305	1210	42,49	63,64	135,28	1291,14		195,54
			гор.блюдо	Сосиски "Любимые"	100	2,43	2,87	24,45	133,35	305	24,35
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	50	4,75	6,75	1,37	85,23		9,18
			хлеб	Хлеб пшеничный	180	1,52	1,35	15,9	81,83	378	33,04
			фрукты	Яблоко №338	70	5,52	0,7	33,8	163,58		12,85
					100	1,2	0,4	16,8	75,6	338	18,35
			итого								
1	4	Обед	закуска		500	15,42	12,07	92,32	539,59		97,77
			1 блюдо	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	97,74	127	24,35
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69		23,25
			гарнир	Картофельное пюре №377	150	4,05	6	8,7	105	377	18,35
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13	459	4,09
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		27,73
			хлеб черн.								
			итого								
			Итого за день:		700	24,9	25,76	93,79	706,6		97,77
1	4		Итого за день:		1200	40,32	37,83	186,11	1246,19		195,54

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	90	15,6	0,6	0,96	77	296	22,52
			гор.блюдо	Картофельное пюре №377	150	4,04	6	8,7	116	377	27,53
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	82	378	36,7
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120		9,18
			фрукты								
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	75	14	1,84
			итого		500	25,18	16,65	49,83	470		97,77
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с яблоками №28	70	0,7	4,2	7,7	79	28	24,35
			1 блюдо	Суп картофельный №112	200	2,6	2,7	8,6	80	112	27,52
			2 блюдо	Плов с курицей №291	120	13,56	8,38	28,58	266	291	30,53
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,09	8,55	39	459	8,17
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	110	7,89	1	48,29	241		7,2
			хлеб черн.								
			итого		700	24,78	16,37	101,72	705		97,77
			Итого за день:		1200	49,96	33,02	151,55	1175		195,54
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	90	13	0,5	0,8	60	296	19,77
			гор.блюдо	Рис отварной №304	250	2,43	3,58	24,46	130	304	18,35
			гор.напиток								
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	109		45,89
			фрукты								
			сладкое	Булочка домашняя	90	4,2	6,7	27,8	172		11,01
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	20	0,12	12,3	0,19	116	14	2,75
2	1	Обед	итого		500	23,69	23,58	77,39	587		97,77
			закуска	Салат из квашеной капусты с луком №9	100	1,6	6	8,2	103	9	24,35
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и томатом №83	205	5,01	3,8	12	114	83	27,52
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом №203	120	5,46	5,79	30,46	196	203	30,53
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,09	8,55	39	459	8,17
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5,53	0,7	33,81	185		6,2
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	20	0,12	12,3	0,19	98	14	1
			итого		705	17,75	28,68	93,21	735		97,77
			Итого за день:		1205	41,44	52,26	170,6	1322		195,54
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога запеченные №286	150	15,8	5,3	17,9	199	286	27,53
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	82	378	36,71
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	117		9,18
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	76	338	24,35
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	79	14	1,84
			итого		510	22,54	15,75	74,87	553		97,77
			Итого за день:		700	28,56	26,09	122,79	821,22		97,77
2	2	Обед	гор.блюдо	Запеканка из творога №279	150	23,85	11,55	22,5	289,35	279	27,53
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,1	9,5	39,02	459	33,04
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	121		11,01
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	72	338	24,35
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	65	14	1,84
			итого		500	29,89	20,85	73,07	586,37		97,77
			закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	98	127	18,35
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	282		23,25
2	3	Обед	гарнир	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	210	304	24,35
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35	459	4,09
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04		27,73
			хлеб черн.								
			итого		700	24,49	25,13	121,78	812		97,77
			Итого за день:		1200	54,38	45,98	194,85	1398,37		195,54
			закуска	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	203		24,35
			гор.блюдо	Греча отварная №4,3	100	5,73	4,06	25,76	151	313	12,85
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,1	9,5	39	459	33,04
2	4	Завтрак	хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	117		9,18
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	76	338	18,35
			итого								
			Итого за день:								

2	4	Обед	итого		500	17,55	17,66	95,8	586		97,77
			закуска	Салат из моркови с сухофруктами №24	80	0,84	4,27	11,34	87	24	24,35
			1 блюдо	Суп с фасолью №119	200	5,72	19,4	17,49	241	119	27,52
			2 блюдо	Плов с курицей №291	120	13,56	8,38	28,58	220	291	30,53
			гарнир								
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39	459	8,17
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	6,32	0,8	38,64	171		7,2
			хлеб черн.								
			итого								
2	4	Итого за день:			700	26,47	32,95	105,55	758		97,77
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	1200	44,02	50,61	201,35	1344		195,54
			гор.блюдо	Рис отварной №304	70	6,65	12,6	19,6	218		24,35
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	100	2,43	3,58	24,46	130	304	12,85
			хлеб	Хлеб пшеничный	180	0,02	0,09	8,55	35	459	33,04
			фрукты	Яблоко №338	50	3,94	0,5	24,14	121		9,18
					100	1,2	0,4	16,8	76	338	18,35
			итого		500	14,24	17,17	93,55	580		97,77
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	98	127	24,35
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	282		23,25
			гарнир	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	210	304	18,35
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35	459	4,09
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187		27,73
			хлеб черн.								
			итого		700	24,49	25,13	121,78	812		97,77
2	5	Итого за день:			1200	38,73	42,3	215,33	1392		195,54
Среднее значение за период:					1202,5	44,029	44,54	184,71	1311,85		195,54