

Школа **МАОУ НТГО Исковская СОШ**Утвердил: **д.э.н. Кошарова Л.В.****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория

**7-11 лет**

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Питательная ценность				Калорийность	№ рецептуры	Цена
						Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	Витамины			
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	210	7,2	10,9	35,4	268,1	189	25	
			прочее	Сыр (порциями)	20	4,6	6	0	73	14	17	
			прочее	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	12	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430	3	
			хлеб	Батон пшеничный из муки в/с	60	4,8	2,8	31,2	172,5		11	
			<i>итого</i>		500	16,9	28,1	81,7	648,4		68	
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	208	7,9	9,5	13,5	175,6	91	22	
			2 блюдо	Котлета, биточки мясные	90	14,2	15,1	11,9	239,7	474	75	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	34,5	203,7	309	12	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430	3	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	60	4,8	2,6	30,6	138		6	
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4		25	
			<i>итого</i>		808	32,9	32,6	115,3	861,4		143	
1	1	<b>Итого за день:</b>			1308	49,8	60,7	197	1509,8		211	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со стуженным молоком	150	23,1	16	32,5	372,6	224	69	
			прочее	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	12	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430	3	
			хлеб	Батон пшеничный из муки в/с	40	3	1,2	20,6	104,8		8	
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4		20	
			<i>итого</i>		500	26,8	26	78	656,6		112	
1	2	Обед	закуска									
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	216	4	7,5	10,4	125,9	82	32	
			2 блюдо	Рыба, припущенная в молоке	100	13,8	3,3	2	83,8	230	55	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,2	5,3	21,4	146,3	312	20	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,1	111,1	394	8	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	60	4,8	2,6	30,6	138		6	
<i>итого</i>		726	26	18,9	91,5	605,1		121				
1	2	<b>Итого за день:</b>			1226	52,8	44,9	169,5	1261,7		233	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	210	6	10,2	28,8	231,8	189	25	
			прочее	Сыр (порциями)	30	7	8,9	0	109,2	15	25	
			прочее	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	12	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	3,1	26,6	148	379	12	
			хлеб	Батон пшеничный из муки в/с	50	4	2,3	26	143,8		9	
			<i>итого</i>		500	20,4	32,8	81,5	707,6		83	
1	3	Обед	закуска									
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой	200	8,1	8,1	15,2	166,2	101	22	
			2 блюдо	Котлеты, биточки, шницели рубленые из мяса	90	14,8	16,6	12,8	260,2	282	90	
			гарнир	Рагу из овощей	150	3,2	11,6	12,1	166,8	141	18	
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	28,8	132,5	388	12	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	70	5,6	3	35,7	161		6	
			выпечка	Крендель с сахаром	100	8,3	6,2	56,8	320	806	35	
			<i>итого</i>		810	40,7	45,8	161,4	1206,7		183	
1	3	<b>Итого за день:</b>			1310	61,1	78,6	242,9	1914,3		266	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	15,4	31,9	2,4	358,2	212	72	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,8	3,7	24,4	146,9	382	12	
			хлеб	Батон пшеничный из муки в/с	50	4	2,3	26	143,8		9	
			сладкое	Йогурт	100	5	3,2	8,5	87		24	
			<i>итого</i>		500	28,2	41,1	61,3	735,9		117	
1	4	Обед	закуска									
1 блюдо	Суп картофельный с горохом, курой	212	6,2	3,7	22,8	149,8	99/73	22				

			2 блюдо	Гуляш	100	22,5	32,3	5,2	402,1	251	85
			гарнир	Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203	325	18
			напиток	Напиток витаминизированный	200	0	0	19,4	75		13
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	70	5,6	3	35,7	161		6
			итого		732	38	45,3	115,9	990,9		144
1	4		Итого за день:		1232	66,2	86,4	177,2	1726,8		261
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6	6,3	19,8	161,5	120	20
			прочее	Сыр (порциями)	20	4,6	6	0	73	14	17
			прочее	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	14	12
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,8	3,7	24,4	146,9	382	12
			хлеб	Батон пшеничный из муки в/с	50	4	2,3	26	143,8		9
			итого		530	18,5	26,6	70,3	600,2		70
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной	200	1,7	5	9,1	87,7	95	22
			2 блюдо	Фрикадельки мясные, соус молочный	130	12,5	14	11	219,4	308/350	60
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206	323	13
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402	8
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	60	4,8	2,6	30,6	138		6
			итого		740	23,2	26,3	120,1	782,1		109
1	5		Итого за день:		1270	41,7	52,9	190,4	1382,3		179
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба" с маслом сливочным	210	6,7	11,8	27,6	245,2	189	27
			прочее	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213	16
			гор.напиток	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	133,9	433	12
			хлеб	Батон пшеничный из муки в/с	50	4	2,3	26	143,8		6
			итого		500	18,7	21,2	78,7	585,9		61
2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп-пюре из гороха	200	10,6	5,6	21,6	181,3	101	25
			2 блюдо	Котлеты, биточки, шницели рубленые из мяса	90	14,8	16,6	12,8	260,2	282	95
			гарнир	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	34,5	203	309	12
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402	8
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	70	5,6	3	35,7	161		6
			итого		710	37	30,2	136,3	936,5		146
2	1		Итого за день:		1210	55,7	51,4	215	1522,4		207
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Суфле творожное со сгущ. молоком	180	23,1	17,8	23,3	350,7	365	86
			прочее	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	14	12
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62	431	5
			хлеб	Батон пшеничный из муки в/с	50	4	2,3	26	143,8		9
			фрукты	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338	20
			итого		547	27,9	28,9	74,4	675,9		132
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,6	4,9	7,2	79,7	84	22
			2 блюдо	Плов из птицы	240	19,1	23	42,8	454,3	304	75
			напиток	Напиток лимонный	200	0,2	0	25,7	105	436	9
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	70	5,6	3	35,7	161		6
			итого		710	26,5	30,9	111,4	800		112
2	2		Итого за день:		1257	54,4	59,8	185,8	1475,9		244
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	210	6,5	8,7	34,7	243,4	173	27
			прочее	Сыр (порциями)	20	4,6	6	0	73	14	17
			прочее	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	12
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430	3
			хлеб	Батон пшеничный из муки в/с, обогащенный Валетек	50	4	2,3	26	143,8		9
			итого		490	15,4	25,4	75,8	595		68

2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	200	5,3	2,6	13,2	97,9	87	25
			2 блюдо	Тефтели мясные (2-й вариант)	90	14,3	15,6	10,2	238,5	284	77
			гарнир	Капуста свежая тушеная	150	3,6	5,2	15	123,9	139	20
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430	3
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	70	5,6	3	35,7	161		6
			сладкое	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	1	0,2	19,6	83,4	389	25
				<i>итого</i>	880	30	26,7	108,7	764,7		156
2	3	Итого за день:		1370	45,4	52,1	184,5	1359,7		224	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет запеченный с картофелем, маслом сливочным	150	13,6	21	11,6	293	218	56
			бутерброд	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,4	5	30	172,8	2	25
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107	432	12
			хлеб	Батон пшеничный из муки в/с	50	4	2,3	26	143,8		9
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4		20
				<i>итого</i>	555	21,9	30	99,8	761		122
2	4	Обед	закуска	Икра свекольная или морковная	50	1,7	3,7	8,6	75,5	54	7
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями, курой	200	5,2	7,4	12,4	136,6	111	22
			2 блюдо	Шницель рыбный	90	9,4	7,7	7,2	136,9	235	51
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,2	5,3	21,4	146,3	312	20
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	28,8	132,5	388	12
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	70	5,6	3	35,7	161		6
				<i>итого</i>	760	25,8	27,4	114,1	788,8		118
2	4	Итого за день:		1315	47,7	57,4	213,9	1549,8		240	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с маслом сливочным	210	5,7	8,1	38,7	251,7	184	31
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	430	3
			хлеб	Батон пшеничный из муки в/с	50	4	2,3	26	143,8		9
			сладкое	Йогурт	100	5	3,2	8,5	87		29
				<i>итого</i>	560	14,9	13,7	88,2	542,5		72
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,8	5,7	11,6	104	94	22
			2 блюдо	Котлеты рубленные из филе кури	90	14,7	17,9	13,1	272,4	294	77
			гарнир	Греча рассыпчатая с овощами	150	7,3	9,9	32,8	248,6	166	20
			напиток	Напиток витаминизированный	200	0	0	19,4	75		13
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный, обог. микронутриентами	70	5,6	3	35,7	161		6
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4		25
				<i>итого</i>	810	29,8	36,9	122,4	905,4		163
2	5	Итого за день:		1370	44,7	50,6	210,6	1447,9		235	
				Среднее значение за период:							
				1286,8	51,95	59,48	198,68	1515,06			230