

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ г. Астрахани "СОШ № 30 "
Штоколова Т.Ю.

УТВЕРЖДАЮ
ИП Ефимова

Примерное 10-ти дневное меню горячих завтраков обедов, возрастная категория с 7-11 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 1.						
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной крупы (с маслом и сахаром)	230	9,75	10,35	58,35	353,62
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	Какао с молоком	210	4,07	3,99	26,31	154,73
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,62	20,64	103,98	666,59
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,38	4,50	15,26	120,54
	Плов из птицы	220	34,83	45,39	59,80	786,68
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	45,79	50,81	145,94	1212,48
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	67,41	71,45	249,92	1879,07
День 2.						
ЗАВТРАК	Птица, тушенные в соусе	100	14,48	17,10	3,31	225,38
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,33	10,95	37,11	280,07
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	26,12	28,45	74,12	647,84
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,06	7,13	32,37
	Борщ с картофелем	200	1,50	4,22	11,74	90,86
	Гюле картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96
	Котлеты или биточки рыбные с соусом	100	9,50	8,16	12,88	159,95
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2
Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	19,93	17,74	108,54	660,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	46,05	46,19	182,66	1308,38
День 3.						
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	140	19,59	26,36	3,84	331,28
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	23,39	33,31	47,79	576,81
ОБЕД	Салат витаминный (2 вариант)	60	3,14	3,76	10,72	87,41
	Рассольник ленинградский	200	1,82	4,30	13,54	100,78
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,11	10,18	36,70	262,67
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	12,11	9,90	12,82	185,96
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	29,28	29,00	143,16	933,68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	52,67	62,31	190,95	1510,49

День 4.						
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	230	6,51	10,10	44,69	293,32
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95
	Печенье затыжное	20	1,70	2,26	13,94	82,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	11,65	18,91	92,50	575,11
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,52	2,19	3,01	33,78
	Суп из овощей	200	2,68	4,26	11,68	95,5
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с соусом)	90	9,78	14,33	11,26	211,79
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2
Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	21,71	26,32	120,77	794,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	33,36	45,23	213,27	1369,61
День 5.						
ЗАВТРАК	Макаронник с мясом	230	32,29	29,42	43,98	569,13
	Овощи натуральные свежие или соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	35,80	29,85	78,47	714,96
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,41	52,79
	Суп картофельный с крупой (перловой или пшеничной)	200	2,32	2,48	16,22	96,32
	Пюре из бобовых с маслом	150	15,09	5,82	33,69	253,28
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	12,11	9,90	12,82	185,96
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,22	0,22	25,44	102,12	
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	35,37	22,15	120,44	816,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	71,17	52,00	198,91	1531,07
День 6.						
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	230	6,49	10,58	45,84	302,08
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	Чай с молоком	210	1,51	1,55	16,95	85,81
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,80	18,43	82,11	546,13
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,04	4,16	7,20	79,16
	Плов из птицы	220	34,83	45,39	59,80	786,68
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2
	Компот из яблок и вишни	200	0,24	0,12	28,04	110,76
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	43,17	50,47	124,42	1114,18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	58,97	68,90	206,53	1660,31
День 7.						
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом молочным)	150/10	16,44	11,08	51,89	364,93
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	Напиток из плодов шиповника	210	0,84	0,00	33,56	133,35
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,84	11,88	114,57	630,72
ОБЕД	Салат витаминный (1 вариант)	60	0,43	3,71	3,26	48,62
	Рассольник ленинградский	200	1,82	4,30	13,54	100,78
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,11	10,18	36,70	262,67
	Печень тушенная в соусе	90/40	12,37	8,05	8,02	155,29
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2
Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95	
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	25,58	26,92	102,76	749,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	46,42	38,80	217,33	1380,67

День 8.						
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	230	9,75	10,35	58,35	353,62
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	Какао с молоком	210	4,07	3,99	26,31	154,73
	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	18,81	23,15	118,09	733,19
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4
	Суп с бобовыми	250	9,70	5,72	18,37	166,92
	Пирог с мясом капустой.	150	9,36	4,41	61,75	328,95
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	24,35	10,87	123,14	686,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	43,16	34,02	241,23	1419,59
День 9.						
ЗАВТРАК	Плов из птицы	220	34,83	45,39	59,80	786,68
	Овощи натуральные свежие или соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	38,38	45,82	94,01	932,97
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,06	7,13	32,37
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	8,52	4,48	11,58	134,72
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,33	10,95	37,11	280,07
	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	90	10,39	18,24	11,95	250,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	34,12	34,59	137,15	994,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	72,50	80,41	231,16	1927,87
День 10.						
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,11	10,18	36,70	262,67
	Тефтели 2-й вариант	100	8,49	10,13	10,02	166,06
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	Чай с сахаром	210	0,11	0,00	14,66	56,49
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,87	20,71	80,70	570,66
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4
	Суп крестьянский с крупой (перловой, рисовой, пшеничной)	200	3,56	4,30	10,98	96,98
	Рагу из птицы	200	17,46	22,42	18,24	344,92
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,16	0,16	27,88	109,76
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	26,36	27,62	85,46	685,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	44,23	48,33	166,16	1256,36
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12560	535,94	547,64	2098,12	15243,42
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1256	53,59	54,76	209,81	1524,34

Ю
Е.В.

№ рецептур ы
173
15
Н
382
71/1
102
291
Н
Н
349
290
302
Н
377
62
83
312
234
Н
Н
342
210
14
Н
376
338
49
96
203
268
Н
Н
349

181
14
H
377
H
52
99
304
295
H
H
342
285
70/30
H
376
45
101
199
268
H
H
348
175
15
H
378
71/2
88
291
H
H
344
223
H
388
338
48
96
203
261
H
H
377

173
14
H
382
H
71/1
119
414
H
H
376

291
70/30
H
377
62
112
302
294
H
H
349

203
279
H
376
71/1
98
289
H
H
342