

Утверждаю:
 Директор школы: Е.П.Иванова

МЕНЮ (7-11 лет)

1 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,2	8,7	7,8	114,1	1
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,3	16,9	23,0	343,1	224
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	1,1	1,3	8,3	49,2	221
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	15,4	62,8	431
	ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Итого за завтрак		540	29,5	27,5	69,5	639,7	

2 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	60	0,6	1,2	4,5	32,4	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5	4,6	32,8	188,9	331
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПИЩИЦЕЛИ	90	13,0	15,7	12,6	236,8	272
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	23	130,8	433
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	
Итого за завтрак		530	24,7	24	88	659,9	

3 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	6,1	1,9	65,3	23
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,0	20,0	133,6	335
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,3	19,1	6	246,1	314
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	16,8	86,2	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
	ФРУКТЫ	150	3	1	42	192	
Итого за завтрак		710	23	29,2	118,9	831,8	

4 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	КАША "ДРУЖБА"	200	6,4	9,2	20,2	157,2	190
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	14
	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	200	1,7	1,3	16,5	82,5	430
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	20,1	94,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
	ВАФЛИ	35	1,1	1,3	27,9	141,6	
Итого за завтрак		500	16,2	14,4	97,4	591,8	

5 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,8	8,7	16,2	150,5	350
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	90	12,4	12,7	7,9	187,3	286
	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	200	1,7	1,3	17,6	86,8	430
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
	ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Итого за завтрак		640	21,1	23,7	80	606,8	

6 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3	5,5	53,5	35
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15,3	20,5	25,1	333,2	311
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,2	60,5	430
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,3	
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	
Итого за завтрак		510	23,9	28,8	106,6	767,5	

7 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	160	4,4	6,0	27,8	179,2	184
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	14
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,2	1,2	24,3	114,6	432
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	94,7	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
	БАНАН	200	3	1	42	192	

Итого за завтрак		625	16,7	13	117,7	652,2	
------------------	--	-----	------	----	-------	-------	--

8 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	60	0,7	6	3,8	71,8	50
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,0	20	133,6	335
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	90	16,9	6,1	3,5	129,8	233
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	15,4	62,8	431
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
	ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177	
Итого за завтрак		600	26,1	19,2	105	686,9	

9 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	6,1	1,4	61,5	19
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,3	6,1	35,9	225	323
	ГУЛЯШ	90	13	14,1	2,8	182,8	259
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,2	60,5	430
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
	КАРАМЕЛЬ	40	0	0	37	148,4	
Итого за завтрак		590	25,5	26,7	115,9	790	

10 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,4	4,1	14,1	105,9	346
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	12,9	15,2	5	198,6	272
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	15,4	62,8	431
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак		590	20,6	20,1	67,9	526,1	