



Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 7-11л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша манная молочная со сливочном масле	250/5	6,03	7,13	30,94	211,70	№6.3
	Какао с молоком	200	4,01	4,08	21,05	96	№79
	Хлеб с маслом	50	3,46	3,63	17,97	140,27	№ 72
Итого за завтрак			13	15	69	448	
Обед	Салат «Винегрет»	60	1,46	4,36	4,99	65	№8
	Суп гороховый	250/5	1,93	3,08	12,45	86	№18
	Котлета мясная	80	17,37	8,43	8,16	177,91	№2.9
	Гречка отварная рассыпчатая	130/4	4,81	3,53	30,62	176	№52
	Хлеб пшеничный	80	4,74	0,60	28,86	143	№ 85
	Кисель из конц. на плодовых или ягодных экстрактах	200	-	-	32,08	126	№74
Итого за обед			30	20	117	774	
Итого за день			43	35	186	1222	
Потребность в пищевых веществах, энергии от 7-и до 11 лет			38,5	39,5	167,5	1175	
Потребность в пищевых веществах (суточная), энергии от 7-и до 11 лет			77	79	335	2350	



Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 7-11л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Каша геркулесовая вязкая	225/5	9,09	9,93	39,61	287,80	№6,10
	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	22,31	105	№78
	хлеб с сыром	50/13	5,52	3,49	16,8	130,4	№73
Итого за завтрак			16	15	79	523	
Обед							
	Вафли	60	0,42	0,06	1,14	7	№5
	Рассольник	300	3,45	0,41	21,18	103,36	№1,10
	Плов	100/5	14,44	6,95	9,63	159	№3,15
	Хлеб пшеничный	80	4,74	0,60	28,86	143	№ 85
	Компот из смеси сухофруктов	200	-	-	35,4	140	№72
Итого за обед			26	14	118	713	
Итого за день			42	29	197	1235	
Потребность в пищевых веществах, энергии от 7-и до 11 лет			38,5	39,5	167,5	1175	
Потребность в пищевых веществах (суточная), энергии от 7-и до 11 лет			77	79	335	2350	



Менюготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 7-11л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	80	2,26	2,56	15,42	94	№51
	Какао с молоком	200	4,01	4,08	21,05	96	№79
	Хлеб с маслом	50	3,46	3,63	17,97	140,27	№ 72
Итого за завтрак			10	10	54	330	
Обед	Салат из моркови	60	1,4	6,1	7,5	90	№13
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	300/10	4,92	7,52	23,10	180,82	№1,17
	Куры запеченные	50	16,66	12,80	5,00	202,47	№2.10
	Гарнир макароны отварные	180	4,81	3,53	30,62	176	№52
	Напиток из плодов шиповника	200	0,21	0,08	21,46	88,86	№11.8
	Хлеб пшеничный	80	4,74	0,60	28,86	143	№ 85
Итого за обед			32	30	116	880	
Итого за день			42	40	170	1210	
Потребность в пищевых веществах, энергии от 7-и до 11 лет			38,5	39,5	167,5	1175	
Потребность в пищевых веществах (суточная), энергии от 7-и до 11 лет			77	79	335	2350	



Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда 7-11л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	220/5	7,88	7,75	37,05	250	№48
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,09	0,01	15,27	63,25	№11.11
	хлеб с сыром	50/13	5,52	3,49	16,8	130,4	№73
Итого за завтрак			13	11	69	443	
Обед	Фрукты свежие	60	0,66	0,12	2,28	14	№4
	Суп вермишелевый куриный	300	12,58	6,22	34,59	245	№1,23
	Рыба запеченная Картофельное пюре	200	20,52	14,76	31,42	340,87	№2.13
	Хлеб пшеничный	80	4,74	0,60	28,86	143	№ 85
	Компот из сухофруктов	200	-	-	35,4	140	№72
Итого за обед			38	21	132	882	
Итого за день			51	32	201	1325	
Потребность в пищевых веществах, энергии от 7-и до 11 лет			38,5	39,5	167,5	1175	
Потребность в пищевых веществах (суточная), энергии от 7-и до 11 лет			77	79	335	2350	

«Утверждаю»
И.о. директора школы
/ *Мигей Д.Э.* /

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда 7-11л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Каша ячневая вязкая	250/5	8,0	6,8	40,7	256	№ 43
	Какао с молоком	200	4,01	4,08	21,05	96	№79
	Хлеб с маслом	50	3,46	3,63	17,97	140,27	№ 72
Итого за завтрак			15	14	79	492	
Обед	Салат с яйцом и зел луком	100	3,1	0,20	6,50	40,2	№8.14
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	350/10	5,55	7,52	31,3	216,97	№1,14
	Гуляш мясной	50	8,02	6,78	4,11	109,54	№2.11
	Гарнир перловка	150	3,79	4,16	39,69	211,37	№6.4
	Хлеб пшеничный	80	4,74	0,60	28,86	143	№ 85
	Кисель из конц. на плодовых или ягодных экстрактах	200	-	-	32,08	126	№74
Итого за обед			25	19	102	847	
Итого за день			40	32	181	1339	
Потребность в пищевых веществах, энергии от 7-и до 11 лет			38,5	39,5	167,5	1175	
Потребность в пищевых веществах (суточная), энергии от 7-и до 11 лет			77	79	335	2350	



Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда 7-11л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак	Каша манная молочная со сливочном масле	200/5	3,58	7,75	37,13	232,6	№6.5
	Чай с сахаром, лимоном	200/15	0,09	0,01	15,27	63,25	№11.23
	хлеб с сыром	50/13	5,52	3,49	16,8	130,4	№73
Итого за завтрак			12	10	62	405	
Обед	Блины со сметаной	100/5	1,86	5,16	7,32	85,38	№8,34
	Суп Харчо	300	10,29	6,15	34,83	235	№1,5
	Капуста тушеная с отварным мясом	250	18,78	14,39	13,76	263	№2,15
	Напиток из смородины	200	0,21	0,08	21,46	88,86	№11.8
	Хлеб пшеничный	80	4,74	0,60	28,86	143	№ 85
Итого за обед			35	26	106	815	
Итого за день			47	36	168	1220	
Потребность в пищевых веществах, энергии от 7-и до 11 лет			38,5	39,5	167,5	1175	
Потребность в пищевых веществах (суточная), энергии от 7-и до 11 лет			77	79	335	2350	



Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда 7-11л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Каша гречневая вязкая со сл. маслом	200/5	6,34	5,28	28,62	187	№6,2
	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	22,31	105	№78
	Хлеб с маслом	50	3,46	3,63	17,97	140,27	№ 72
Итого за завтрак			11	10	68	420	
Обед	Салат свекла с чесноком	60	0,42	0,06	1,14	7	№5
	Суп по-домашнему	400	3,78	3,31	22,59	155,4	№1,8
	Жаркое по-домашнему	75	22,68	8,77	-	170,13	№2,19
	Хлеб пшеничный	80	4,74	0,60	28,86	143	№ 85
	Компот из сухофруктов	200	-	-	35,4	140	№72
Итого за обед			34	23	113	829	
Итого за день			45	33	181	1249	
Потребность в пищевых веществах, энергии от 7-и до 11 лет			38,5	39,5	167,5	1175	
Потребность в пищевых веществах (суточная), энергии от 7-и до 11 лет			77	79	335	2350	



Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 7-11л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Каша геркулесовая вязкая	225/5	9,09	9,93	39,61	287,80	№6.10
	Какао с молоком	200	1,40	1,60	22,31	105	№78
	хлеб с сыром	50/13	5,52	3,49	16,8	130,4	№73
Итого за завтрак			16	15	78	523	
Обед	Зеленый горошек консервированный	60	1,94	5,14	5,26	75,87	№8.5
	Уха рыбацкая	300	12,58	6,22	34,59	245	№1,23
	Тефтели мясная	80	17,37	8,43	8,16	177,91	№2.9
	Мак изделия отварные	150	3,34	6,31	22,53	160,57	№7,3
	Хлеб пшеничный	80	4,74	0,60	28,86	143	№ 85
	Кисель из конц. на плодовых или ягодных экстрактах	200	-	-	32,08	126	№74
Итого за обед			29	26	121	928	
Итого за день			35	41	199	1481	
Потребность в пищевых веществах, энергии от 7-и до 11 лет			38,5	39,5	167,5	1175	
Потребность в пищевых веществах (суточная), энергии от 7-и до 11 лет			77	79	335	2350	

«Утверждаю»
И.о. директора школы
/ *Мигей Д.Э.* /

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда 7-11л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	80	2,26	2,56	15,42	94	№51
	Какао с молоком	200	4,01	4,08	21,05	96	№79
	Хлеб с маслом	50	3,46	3,63	17,97	140,27	№ 72
Итого за завтрак			10	10	54	330	
Обед	Огурцы консервированные	60	1,46	4,36	4,99	65	№8
	Суп с клецками и картофелем	250/5	1,93	3,08	12,45	86	№18
	Котлета рыбная	80	17,37	8,43	8,16	177,91	№2.9
	Рис отварная рассыпчатая	130/4	4,81	3,53	30,62	176	№52
	Хлеб пшеничный	80	4,74	0,60	28,86	143	№ 85
	Компот из сухофруктов	200	-	-	32,08	126	№74
Итого за обед			30	20	117	774	
Итого за день			40	30	171	1104	
Потребность в пищевых веществах, энергии от 7-и до 11 лет			38,5	39,5	167,5	1175	
Потребность в пищевых веществах (суточная), энергии от 7-и до 11 лет			77	79	335	2350	



Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда 7-11л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Каша ячневая вязкая	250/5	8,0	6,8	40,7	156	№ 43
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,09	0,01	15,27	63,25	№11.11
	хлеб с сыром	50/13	5,52	3,49	16,8	130,4	№73
	Итого за завтрак		13	10	73	349	
Обед	Салат «Студенческий»	60	1,4	6,1	7,5	90	№13
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	300/10	4,92	7,52	23,10	180,82	№1,17
	Гуляш из куриного мяса	50	16,66	12,80	5,00	202,47	№2.10
	Гарнир пшено	150	3,79	4,16	39,69	211,37	№6.4
	Напиток из облепихи	200	0,21	0,08	21,46	88,86	№11.8
	Хлеб пшеничный	80	4,74	0,60	28,86	143	№ 85
	Итого за обед		31	31	125	916	
	Итого за день		44	41	198	1265	
	Потребность в пищевых веществах, энергии от 7-и до 11 лет		38,5	39,5	167,5	1175	
	Потребность в пищевых веществах (суточная), энергии от 7-и до 11 лет		77	79	335	2350	