

Школа

МОУ СОШ №7

Утвердил:

должностное лицо

Директор

Кузнецова Н. Б.

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	макароны, запечённые с сыром	170	9,15	14,88	39,42	329,10	211
			сладкое	йогурт	125	6,25	4,00	10,63	108,75	ТК3
			гор.напиток	какао с молоком	200	3,75	3,01	24,41	141,00	382
			хлеб	батон обогащенный	40	3,07	1,20	20,53	104,80	ТК1
			фрукты							
1	1	Обед								
			итого		535,00	22,22	23,09	94,99	683,65	
			закуска							
			1 блюдо	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	2,25	7,27	9,84	115,03	88
			2 блюдо	котлеты рубленные из птицы	90	14,76	21,18	14,54	307,84	314
			гарнир	рис отварной	150	3,7	6,13	38,82	225,21	325
			напиток	напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	24,96	102,06	436
			хлеб бел.							
1	2	Завтрак	хлеб черн.	хлеб ржано - пшеничный обогащенный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ТК4
			итого		730,00	22,89	34,88	100,88	811,33	
			Итого за день:		1265,00	45,11	57,97	195,87	1494,98	
			гор.блюдо	каша "Дружба"	235	7,11	11,58	31,49	260,00	190
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,39	0,00	8,37	35,00	ТК40
			хлеб	батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,00	ТК1
1	1		фрукты							
			муч.изд.	ватрушка с повидлом	75,00	4,85	2,63	47,58	233,23	453
			итого		530,00	13,85	14,79	97,72	580,23	

			хлеб	яблоко	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50		
			фрукты								
			итого		545,00	13,70	21,74	95,96	638,60		
1	4	Обед	закуска		250	5,72	4,53	18,74	139,00	99	
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	100,00	27,80	38,50	6,08	481,93	312	
			2 блюдо	птица тушеная в сметанном соусе	150,00	8,46	6,21	38,26	242,42	323	
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	215	0,10	0,00	14,72	59,25	376	
			напиток	чай с сахаром	30	2,25	0,87	15,42	78,60	TK1	
			хлеб бел.	батон обогащенный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	TK4	
			хлеб черн.	хлеб ржано - пшеничный обогащенный	70,00	0,56	0,07	1,74	9,77		
			закуска	огурец свежий							
			итого		845,00	46,88	50,44	107,68	1072,16		
1	4	Итого за день:			1390,00	60,58	72,18	203,64	1710,76		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная вязкая	235	9,53	10,20	45,20	311,42	184	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,39	0,00	8,37	35,00	TK40	
			хлеб	батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,40	TK1	
			фрукты								
			муч.изд.	ватрушка из дрожжевого теста	75	9,83	5,40	31,55	214,91	410,1	
			итого		530,00	21,25	16,18	95,40	613,73		
1	5	Обед	закуска		265	2,45	5,13	15,31	117,51	111	
			1 блюдо	суп с макаронными изделиями и курой отварной	90	11,48	6,85	12,08	156,22	234	
			2 блюдо	котлеты или биточки из рыбы	150	3,15	5,06	21,35	143,93	335	
			гарнир	картофельное пюре	200	0,29	0,12	21,49	90,21	375	
			напиток	компот из свежих ягод							
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржано - пшеничный обогащенный	20	1,32	0,18	8,48	40,79	TK4	
			закуска	огурец свежий	60,00	0,48	0,06	1,50	8,40	TK13	
			итого		785,00	19,17	17,40	80,21	557,06		

1	5	Итого за день:		1315,00	40,42	33,58	175,61	1170,79	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	170	9,15	14,88	39,42	329,10	211
			сладкое	125	6,25	4,00	10,63	108,75	TK3
			гор.напиток	200	3,75	3,01	24,41	141,00	382
			хлеб	40	3,07	1,20	20,53	104,80	TK1
			фрукты						
2	1	Обед							
			итого	535,00	22,22	23,09	94,99	683,65	
			закуска						
			1 блюдо	260	2,00	5,25	9,50	94,25	88
			2 блюдо	60	7,29	19,57	3,23	218,32	296
			гарнир	150	8,46	6,21	38,26	242,42	323
			напиток	200	0	0,00	23,23	92,89	402
			хлеб бел.						
			хлеб черн.	20	1,32	0,18	8,48	40,79	TK4
			2 блюдо	40,00	0,39	2,35	2,82	34,30	364
2	1	Итого за день:							
			итого	730,00	19,46	33,56	85,52	722,97	
				1265,00	41,68	56,65	180,51	1406,62	
			каша "Янтарная"	235	8,04	12,89	45,24	330,81	187
			гор.блюдо						
			гор.напиток	200	0,39	0,00	8,37	35,00	TK40
			хлеб	20	1,5	0,58	10,28	52,40	TK1
			фрукты						
			муч.изд.	50	4,03	3,62	28,86	164,07	471
			итого	505,00	13,96	17,09	92,75	582,28	
2	2	Обед							
			закуска						
			1 блюдо	250	6,75	0,70	12,78	84,86	87
			2 блюдо	90	21,95	25,77	0,03	319,38	313
			гарнир	150,00	3,55	2,91	37,35	189,73	323
			напиток	200	0,19	0,04	24,96	102,06	436
			хлеб бел.						

			хлеб черн.	хлеб ржано - пшеничный обогащенный	20	1,32	0,18	8,48	40,79	TK4
			закуска	огурец свежий	60	0,48	0,06	1,50	8,40	TK13
			итого		770,00	34,24	29,66	85,10	745,22	
2	2	Итого за день:			1275,00	48,20	46,75	177,85	1327,50	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	блины с повидлом	180	10,87	16,45	55,55	414,25	396
			гор.напиток	чай с лимоном	218	0,13	0,00	14,82	60,41	377
			хлеб							
			фрукты	мандарин	110,00	0,88	0,22	8,24	41,76	
			итого		508,00	11,88	16,67	78,61	516,42	
2	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	суп картофельный с бобвыми	250	5,72	4,53	18,74	139,00	99
			2 блюдо	котлеты, биточки, шницели рубленные	90	13,92	18,91	12,15	274,44	282
			гарнир	макаронные изделия отварные с маслом	150,00	5,37	6,31	34,25	215,44	203
			напиток	напиток яблочный	200,00	0,10	0,10	25,61	104,28	438
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	хлеб ржано - пшеничный обогащенный	20	1,32	0,18	8,48	40,79	TK4
			закуска	помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,40	
			итого		770,00	27,09	30,15	101,51	788,35	
2	3	Итого за день:			1278,00	38,97	46,82	180,12	1304,77	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога со стуженым молоком	170	26,65	18,80	38,40	434,37	224
			гор.напиток	чай с сахаром	215	0,1	0,00	14,72	59,25	376
			хлеб							
			фрукты	яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,10	TK2
			итого							
2	4	Обед	закуска		515,00	27,27	19,32	65,86	554,72	
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем	250,00	1,58	5,00	11,56	98,14	76

					плыв		200	18,20	40,98	35,08	582,57	265
		2 блюдо										
		гарнир					200	0,19	0,04	24,96	102,06	436
		напиток			напиток апельсиновый							
		хлеб бел.										
		хлеб черн.			хлеб ржано - пшеничный обогащенный		20,00	1,32	0,18	8,48	40,79	TK4
		закуска			помидор свежий		60,00	0,66	0,12	2,29	14,47	
		итого					730,00	21,95	46,32	82,37	838,03	
2	4	Итого за день:					1245,00	49,22	65,64	148,23	1392,75	
2	5	Завтрак			каша рисовая вязкая		235	6,59	10,05	43,19	290,46	184
		гор.напиток			чай с сахаром		215	0,1	0,00	14,72	59,25	376
		хлеб										
		фрукты										
		муч.изд.			ватрушка с повидлом		75,00	4,84	2,92	47,57	235,72	453
		итого					525,00	11,53	12,97	105,48	585,43	
2	5	Обед										
		закуска			рассольник ленинградский со сметаной и птицей		270,00	7,91	12,48	18,51	219,01	91
		1 блюдо			тефтели мясные 2 вариант		140,00	19,58	24,49	14,23	355,88	279
		2 блюдо			картофельное пюре		150,00	3,08	10,43	20,87	190,02	128
		гарнир			компот из смеси сухофруктов		200	0,00	0,00	23,23	92,89	402
		напиток										
		хлеб бел.										
		хлеб черн.			хлеб ржано - пшеничный обогащенный		20	1,32	0,18	8,48	40,79	TK4
		закуска			огурец свежий		60,00	0,48	0,06	1,50	8,40	TK13
		итого					840,00	32,37	47,64	86,82	906,99	
2	5	Итого за день:					1365,00	43,90	60,61	192,30	1492,42	
		Среднее значение за период:					1315,80	48,15	60,32	184,29	1479,19	