

Согласовано:

Общество с ограниченной ответственностью «Трапеза»

Директор: Уткина Зоя Алексеевна



Согласовано:

МОУ Чебаковская СОШ

Директор: Сухов Евгений Евгеньевич



Примерное меню

Для обучающихся общеобразовательных учреждений

Возрастной группы 7-11лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г			
Завтрак							
Каша молочная с маслом сливочным «Дружба»	200/10	8,7	13,2	57	369,8	328	2008
Сыр порционнно	50	10,6	12	5	197,3	14	2008
Батон йодированный	30	2,22	0,88	15,42	75	685	2008
Фрукты свежие	100	0,5	0,5	21	51		
Чай с молоком и сахаром	200	2,8	3	17,5	106,3	630	1994
Итого за прием пищи:	590	24,82	29,6	115,92	799,4		
Обед							
Овощи свежие	60	0,8	0,1	2,8	15		
Рассольник по ленинградски	200	8,5	8,3	13	152,3	91	2008
Рис отварной	150	3,6	6	26,5	209	325	2008
Гуляш из мяса птицы	70/70	4,5	2,4	0,6	36,1	259	2008
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,8	0,12	21,8	86,2	402	2008
Итого за прием пищи:	800	21,1	17,3	85,9	600,6		
Всего за день:		45,92	46,9	201,82	1609,18		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г			
Завтрак							
Котлета из мяса кур	80	12,8	15,1	20,3	244,3	314	2008
Макароны отварные	200	7,2	5,6	46,1	339	331	2008
Батон йодированный	30	2,22	0,88	15,42	75	685	2008
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	685	2004
Итого за прием пищи:	510	22,82	21,98	117,82	766,3		
Обед							
Овощи свежие	60	0,4	0,1	1,3	7		
Борщ с капустой и картофелем	200	10,7	10,62	14,5	217,1	76	2008
Греча отварная рассыпчатая	150	7,4	5,7	32,9	235	323	2008
Биточек мясной	90	10	12,5	20,7	280	451	2004
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	14,3	58,4	431	2008
Итого за прием пищи:	760	32,1	29,3	104,9	899,5		
Всего за день:		54,92	51,28	222,72	1665,8		

Здень

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г			
Завтрак							
Оладьи с джемом	100/50	16,1	13,1	68,7	441	733	2004
Фрукты свежие	100	0,5	0,5	21	51		
Чай с сахаром	200	2,22	0,88	15,42	61	430	2008
Йогурт фруктовый	125	3,5	3,1	17,3	112,50		
Итого за прием пищи:	575	22,32	17,58	122,42	665,5		
Обед							
Овощи свежие	60	0,4	0,1	1,3	7		
Суп картофельный рыбный	200/15	7,8	3,3	20,5	132,6	133	2004
Макароны отварные	150	5,4	4,2	34,6	254	331	2008
Гуляш из свинины	90	9,5	23,6	2,3	247,2	260	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Напиток из ягод свежемороженых с витамином С	200	0,8	0,1	21,8	86,2	439	2008
Итого за прием пищи:	765	27,2	31,7	101,7	829		
Всего за день:		49,52	49,28	224,12	1494,5		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г			
Завтрак							
Плов по домашнему	180	19,9	20,2	29,2	386	265	2015
Овощи свежие	100	0,66	0,16	2,16	11,6		
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	14,3	58,4	431	2008
Батон йодированный	30	2,22	0,88	15,42	75	685	2008
Итого за прием пищи:	510	23,08	21,24	61,08	531		
Обед							
Овощи свежие	60	0,4	0,1	1,3	7		
Суп с макаронными изделиями и курой	200/10	3,8	5	12,7	111,8	147	2004
Капуста тушенная	150	3,8	6,9	16,1	141	214	2004
Котлета натуральная из птицы	80	15,1	15,6	8,8	250,9	496	2004
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,8	0,12	21,8	86,2	402	2008
Итого за прием пищи:	750	28,12	28,12	81,9	698,9		
Всего за день:		51,2	49,36	142,98	1229,2		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г			
Завтрак							
Тефтели мясные в томатном соусе	80/50	12,6	15,6	12,0	241	462/587	2004
Макароны отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	516	2004
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	14,3	58,4	431	2008
Батон йодированный	30	2,22	0,88	15,42	75	685	2008
Итого за прием пищи:	510	20,22	25,58	75,92	618,9		
Обед							
Овощи свежие	60	0,4	0,1	1,3	7		
Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	139	2004
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	508	2004
Гуляш мясной	80	8,5	22,6	2,3	247,2	260	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0,2	0,1	33	138	634	2004
Итого за прием пищи:	790	27,3	36,6	122,7	940,2		
Всего за день:		47,52	62,18	198,52	1559,1		

бдень

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г			
Завтрак							
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	8,7	13,2	57	369,8	182	2015
Сыр порционнo	50	10,6	12	5	197,3	14	2008
Батон йодированный	30	2,22	0,88	15,42	75	685	2008
Фрукты свежие	100	0,5	0,5	21	51		
Чай с молоком и сахаром	200	2,8	3	17,5	106,3	630	1994
Итого за прием пищи:	590	24,82	29,6	115,92	799,4		
Обед							
Овощи свежие	60	0,8	0,1	2,8	15		
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,6	5,8	18,8	154,6	84	2008
Макароны отварные	150	3,4	4,2	35,6	254	331	2008
Тефтели мясные с соусом	60/50	8,7	17,1	21,1	216	422	1994
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Напиток из ягод свежемороженнoх с витамином С	200	0,8	0,1	21,8	86,2	439	2008
Итого за прием пищи:	770	19,6	27,7	121,3	827,8		
Всего за день:		44,42	57,3	237,22	1627,2		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г			
Завтрак							
Пюре картофельное	200	4,3	6,8	26,7	179,7	314	2008
Котлета рыбная	80	11,4	4,5	10,5	103,5	241	2008
Батон йодированный	30	2,22	0,88	15,42	75	685	2008
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	14,3	58,4	431	2008
Итого за прием пищи:	510	18,72	12,68	87,92	512,6		
Обед							
Овощи свежие	60	0,4	0,1	11,3	111,7		
Суп из овощей	200	7,6	7,1	14,5	147,1	92	2008
Рис отварной	150	3,6	6	41,5	209	325	2008
Колета рубленая из птицы	80	16	22,3	8,1	290,8	271	2008
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Компот из кураги с витамином С	200	0,1	0	19,6	78,3	440	2008
Итого за прием пищи:	740	31	35,9	116,2	938,9		
Всего за день:		49,72	48,58	204,12	1451,5		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г			
Завтрак							
Блинчики с джемом/повидлом/	150	10,2	9,8	52,5	318	728	2004
Фрукты свежие	100	0,5	0,5	11,8	96		
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	430	2008
Йогурт фруктовый	125	3,5	10,1	17,3	112,50		Гост-2013
Итого за прием пищи:	575	14,4	20,4	96,6	587,5		
Обед							
Овощи свежие	60	0,4	0,1	3,5	96		
Суп картофельный с яйцом	200	6,8	3,4	12,8	110	14	2017
Макароны отварные	150	5,4	4,2	34,6	254	331	2008
Тефтели мясные с соусом	60/50	16,7	18,1	19,2	206	422	1994
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Напиток из ягод свежемороженых с витамином С	200	0,8	0,1	21,8	86,2	439	2008
Итого за прием пищи:	770	33,4	26,3	113,1	854,2		
Всего за день:		47,8	46,7	209,7	1441,7		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г			
Завтрак							
Биточек мясной	80	10,4	10,7	11,5	293	416	1994
Греча отварная рассыпчатая	200	11,6	10,4	56,8	372	508	2004
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	14,3	58,4	431	2008
Батон йодированный	30	2,22	0,88	15,42	75	685	2008
Итого за прием пищи:	510	25,02	22,48	109,82	845,4		
Обед							
Овощи свежие	60	0,4	0,1	1,3	7		
Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	139	2004
Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5	520	2004
Гуляш мясной	80	8,5	22,6	2,3	247,2	260	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0,2	0,1	33	138	634	2004
Итого за прием пищи:	790	21,8	35,6	122,7	819		
Всего за день:		46,82	58,08	232,52	1664,4		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г			
Завтрак							
Жаркое по домашнему	240	18,7	32,3	34,1	393	394	1994
Овощи свежие	100	0,66	0,16	2,16	11,6		
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	14,3	58,4	431	2008
Батон йодированный	30	2,22	0,88	15,42	75	685	2008
Итого за прием пищи:	570	21,88	33,34	65,98	538		
Обед							
Овощи свежие	60	0,4	0,1	1,3	7		
Суп с макаронными изделиями и курой	200/10	3,8	5	12,7	111,8	147	2004
Рагу из овощей	150	3,8	6,9	16,1	141	214	2004
Котлета натуральная из птицы	80	15,1	15,6	8,8	250,9	496	2004
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,8	0,12	21,8	86,2	402	2008
Итого за прием пищи:	750	28,12	28,12	81,9	698,9		
Всего за день:		50	61,46	147,88	1236,9		