

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

И.Ю. Демина

Приказ № 1 от 09.01.2025 года

Меню приготавливаемых блюд



Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Калорийность	N
		блюда	Белки	Жиры	Углеводы		рецептуры
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
обед	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,7	3,6	5,5	59	17\1
	Борщ с картофелем (свекольник)	200	1,7	4,4	11,7	97	4\2
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3	32,4	184	46\3
	Соус молочный с овощами	50	1	3,1	3,6	47	3\11
	Котлеты из мяса говядины	100	14,4	11,8	6,4	190	16\8
	Кисель с витамином С	200	1	0,1	30,6	131	21\10
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	39	
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	
Итого за обед		800	26,7	26,3	106,2	792	
полдник	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	48	
Итого за день:		900	27,1	26,7	116	840	
ВТОРНИК							
обед	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,5	3,6	1,7	43	21\1
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,4	6	55	6\2
	Котлета из рыбы	100	17	5,9	8	153	12\7
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	3,2	36,8	197	43\3
	Соус молочный с овощами	50	1	3,1	3,6	47	3\11
	Чай	200	0,2	0	14	56,8	94\3
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	39	
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	
Итого за обед		770	26,4	18,5	86,1	635,8	
полдник	фрукт (груша)	100	0,4	0,3	9,7	45,05	

Итого за день		870	26,8	18,8	95,8	680,85	
----------------------	--	------------	-------------	-------------	-------------	---------------	--

СРЕДА

обед	Салат из отварной свеклы с раст.маслом	60	0,8	3,6	4,1	54	32\1
	Суп картофельный с макаронными издел.	200	2,6	2	17,4	102	18\2
	Мясо кур отварное в соусе	100	11,6	11,2	2,3	157	2\9
	Картофельное пюре	150	3,1	3,7	20,4	133	3\3
	Кисель с витамином С	200	1	0,1	30,6	131	21\10
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	39	
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	
Итого за обед		750	21,7	20,9	90,8	661	
полдник	фрукт (банан)	200	3	1	42	191	
Итого за день		950	24,7	21,9	132,8	852	

ЧЕТВЕРГ

обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1	3,6	4,3	55	3\1
	Суп-пюре из картофеля	200	2,6	2,9	12,4	89	29\2
	Гренки (сухарики)	30	2,6	0,3	16,1	81	40\2
	Котлеты из мяса говядины паровые	100	14,4	11,8	6,4	190	16\8
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	1,7	28,8	171	39\3
	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	19,8	88	6\10
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	39	
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	
Итого за обед		780	30,8	20,7	103,8	758	
полдник	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	49	
Итого за день		880	31,2	21,1	113,6	807	

ПЯТНИЦА

обед	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,9	3,7	5,3	60	49\1
	Суп-пюре из картофеля	200	2,6	2,9	12,4	89	29\2
	Гренки (сухарики)	30	2,6	0,3	16,1	81	40\2
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	5	23,4	161	11\4
	Булочка школьная	50	4,1	1,7	26,7	143	18\12
	Чай	200	0,1	0	9,8	38	27\10
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	39	
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	
Итого за обед		730	17,8	13,9	109,7	656	
полдник	фрукт (груша)	100	0,4	0,3	9,7	45,05	
Итого за день		830	18,2	14,2	119,4	701,05	

--	--	--	--	--	--	--	--

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1	3,6	4,3	55	3\1
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,5	16,6	131	16\2
	Котлеты из мяса кури паровые	100	14,4	11,8	6,4	190	16\8
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	3,2	36,8	197	43\3
	Кисель с витамином С	200	1	0,1	30,6	131	21\10
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	39	
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	
Итого за обед		750	27	23,5	110,7	788	
полдник	фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	49	
Итого за день		850	27,4	23,9	120,5	837	

ВТОРНИК

Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1	3,6	4,3	55	3\1
	Рассольник с крупой и сметаной	200	2	4,3	13,3	105	11\2
	Рагу из мяса кур	160	15,8	17,4	15,4	287	3\9
	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	19,8	88	6\10
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	39	
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	
Итого за обед		660	22,4	25,7	68,8	619	
полдник	фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	49	
Итого за день		760	22,8	26,1	78,6	668	

СРЕДА

обед	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,5	3,6	1,7	43	21\1
	Борщ со сметаной	200	1,7	4,2	8,4	82	2\2
	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	15,7	4,7	221	12\8
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	1,7	28,8	171	39\3
	Чай	200	0,1	0	9,8	38	27\10
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	39	
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	
Итого за обед		750	26,4	25,5	69,4	639	

полдник	фрукт (груша)	100	0,4	0,3	9,7	45,05	
Итого за день		850	26,8	25,8	79,1	684,05	
ЧЕТВЕРГ							
Обед	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,7	3,6	5,5	59	17\1
	Суп картофельный с крупой	200	2,7	4,4	16,3	121	14\2
	Соус молочный с овощами	50	1	3,1	3,6	47	3\11
	Котлета из рыбы	100	17	5,9	8	153	12\7
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3	32,4	184	46\3
	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	19,8	88	6\10
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	39	
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	
Итого за обед		800	30,3	20,4	101,6	736	
полдник	фрукт (банан)	200	3	1	42	191	
Итого за день		1000	33,3	21,4	143,6	927	
ПЯТНИЦА							
обед	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растит. маслом	60	0,9	3,7	5,3	60	49\1
	Суп-пюре из картофеля	200	2,6	2,9	12,4	89	29\2
	Гренки (сухарики)	30	2,6	0,3	16,1	81	40\2
	Запеканка из творога с рисом	150	21,4	14,9	26,4	329	15\5
	Ватрушка со сметаной	65	5,9	8,4	31	228	6\12
	Чай	200	0,1	0	9,8	38	27\10
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	39	
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	
	Итого за обед	725	34,8	30,4	107,7	864	
полдник	фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	49	
Итого за день		825	35,2	30,8	117,5	913	
Среднее значение за весь период		871,5	27,35	23,07	111,69	790,995	

Меню приготавливаемых блюд.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Калорийность	N рецептуры
		блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
обед	Салат из моркови с яблоками	100	1,2	6	9,2	98	17\1
	Борщ с картофелем (свекольник)	250	2,2	5,5	14,7	121	4\2
	Макаронные изделия отварные	180	6,4	3,6	38,9	221	46\3
	Соус молочный с овощами	50	1	3,1	3,6	47	3\11
	Котлеты из мяса говядины паровые	100	14,4	11,8	6,4	190	16\8
	Кисель с витамином С	200	1	0,1	30,6	131	21\10
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	39	
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	
Итого за обед		920	28,8	30,4	119,4	892	
полдник	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	49	
Итого за день:		1020	29,2	30,8	129,2	941	
ВТОРНИК							
обед	Салат из свежих огурцов и томатов с растит. маслом	100	0,9	6	2,9	72	21\1
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,8	3	7,5	68	6\2
	Котлета из рыбы	100	17	5,9	8	153	12\7
	Соус молочный с овощами	50	1	3,1	3,6	47	3\11
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	3,8	44,1	236	43\3
	Чай	200	0,1	0	9,8	38	27\10
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	39	
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	
Итого за обед		920	27,8	22,1	91,9	698	
полдник	фрукт (груша)	100	0,4	0,3	9,7	45,05	
Итого за день		1020	28,2	22,4	101,6	743,05	
СРЕДА							

обед	Салат из отварной свеклы с	100	1,4	6	6,8	90	32\1
	Суп картофельный с макаронными издел.	250	3,2	2,4	21,7	127	18\2
	Мясо кур отварное в соусе	100	11,6	11,2	2,3	157	2\9
	Картофельное пюре	180	3,7	4,4	24,4	159	3\3
	Кисель с витамином С	200	1	0,1	30,6	131	21\10
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	39	
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	
Итого за обед		870	23,5	24,4	101,8	748	
полдни к	фрукт (банан)	200	3	1	42	191	
Итого за день		1070	26,5	25,4	143,8	939	

ЧЕТВЕРГ

обед	Салат из белокочанной капусты с растит.маслом	100	1,6	6	7,1	92	3\1
	Гренки (сухарики)	30	2,6	0,3	16,1	81	40\2
	Суп-пюре из картофеля	250	3,2	3,7	15,5	111	29\2
	Котлеты из мяса говядины паровые	100	14,4	11,8	6,4	190	16\8
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,9	2,1	34,5	205	39\3
	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	19,8	88	6\10
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	39	
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	
Итого за обед		900	33,3	24,3	115,4	851	
полдни к	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	49	
Итого за день		1000	33,7	24,7	125,2	900	

ПЯТНИЦА

обед	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,4	6,1	8,9	100	49\1
	Суп-пюре из картофеля	250	3,2	3,7	15,5	111	29\2
	Гренки (сухарики)	30	2,6	0,3	16,1	81	40\2
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,6	31,2	214	11\4
	Булочка школьная	50	4,1	1,7	26,7	143	18\12
	Чай	200	0,1	0	9,8	38	27\10
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	39	
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	
Итого за обед		870	20,5	18,7	124,2	771	
полдни к	фрукт (груша)	100	0,4	0,3	9,7	45,05	

Итого за день	970	20,9	19	133,9	816,05	
---------------	-----	------	----	-------	--------	--

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

обед	Салат из отварной свеклы с растит.маслом	100	1,4	6	6,8	90	32\1
	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,5	5,4	16,6	131	11\2
	Соус молочный с овощами	50	1	3,1	3,6	47	3\11
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	3,8	44,1	236	43\3
	Котлеты из мяса кури паровые	100	14,4	11,8	6,4	190	16\8
	Кисель с витамином С	200	1	0,1	30,6	131	21\10
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	39	
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	
Итого за обед		920	27,3	30,5	124,1	909	
полдник	фрукт (банан)	200	3	1	42	191	
Итого за день		1120	30,3	31,5	166,1	1100	

ВТОРНИК

Обед	Салат из белокочанной капусты с растит.маслом	100	1,6	6	7,1	92	3\1
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,6	20,8	164	16\2
	Гренки (сухарики)	30	2,6	0,3	16,1	81	40\2
	Рагу из мяса кур	160	15,8	17,4	15,4	287	3\9
	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	19,8	88	6\10
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	39	
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	
Итого за обед		780	29,1	29,7	95,2	796	
полдник	фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	49	
Итого за день		880	29,5	30,1	105	845	

СРЕДА

обед	Салат из свежих огурцов и томатов с растит.масл.	100	0,9	6	2,9	72	21\1
	Борщ со сметаной	250	2,1	5,3	10,5	103	2\2
	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	15,7	4,7	221	12\8
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,9	2,1	34,5	205	39\3
	Чай	200	0,1	0	9,8	38	27\10
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	39	
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	
	Итого за обед	870	28,5	29,4	78,4	723	

полдник	фрукт (груша)	100	0,4	0,3	9,7	45,05	
Итого за день		970	28,9	29,7	88,1	768,05	

ЧЕТВЕРГ							
обед	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	100	1,2	6	9,2	98	17\1
	Суп картофельный с крупой	250	3,4	5,5	20,4	151	14\2
	Котлета из рыбы	100	17	5,9	8	153	12\7
	Соус молочный с овощами	50	1	3,1	3,6	47	3\11
	Макаронные изделия отварные	180	6,4	3,6	38,9	221	46\3
	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	19,8	88	6\10
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	39	
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	
Итого за обед		920	32,6	24,5	115,9	842	
полдник	фрукт (банан)	200	3	1	42	191	
Итого за день		1120	35,6	25,5	157,9	1033	

ПЯТНИЦА							
обед	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,4	6,1	8,9	100	49\1
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,6	20,8	164	16\2
	Гренки (сухарики)	30	2,6	0,3	16,1	81	40\2
	Запеканка из творога с рисом	200	28,6	19,9	35,1	439	15\5
	Ватрушка со сметаной	65	5,9	8,4	31	228	6\12
	Чай	200	0,1	0	9,8	38	27\10
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	39	
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	
Итого за обед		865	45,4	40,5	128,4	1089	
полдник	фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	49	
Итого за день		965	45,8	40,9	138,2	1138	
Среднее значение за весь период		1013,5	30,86	28,0	128,9	922,31	