

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ с. Индерка:



**Меню приготовляемых блюд
ДОЛ «Радуга при МБОУ СОШ с. Индерка**

Возрастная категория 7-11 лет

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша «Дружба»	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	54-1з
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
Итого за завтрак		595	15,4	18,6	82,2	558,3	
обед	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,7	10,7	115,5	54-10с
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
	Курица тушёная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м
	Салат из свежих помидоров и огурцов ²	80	0,8	4,1	2,4	50,1	54-5з
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
полдник	Киви	100	0,9	0,2	8,1	37,8	Пром.
	Сок, 0,2	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
Итого за обед		815	30	21,5	95	695,7	
Итого за завтрак и обед:		1410	45,4	40,1	177,2	1254	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25к
	Джем фруктовый (абрикос) ⁵	30	0,2	0	21,6	86,9	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
Итого за завтрак		600	14,8	9,4	101,9	550	
обед	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2	54-17с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
	Гуляш из говядины	100	16,9	16,4	4	232	54-2м
	Салат из свежей капусты	80	1,1	3,6	6,1	60,8	54-13з
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
полдник	Мандарин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	Пром.
	Сок, 0,2	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
Итого за обед		820	34,6	30,9	100,4	817,4	
Итого за завтрак и обед:		1420	49,4	40,3	202,3	1367,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	54-6к
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
Итого за завтрак		580	16	19,4	85	577,9	
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5	10,1	110,4	54-2с
	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,7	7,4	6,3	147,1	54-11р
	Салат из свежих помидоров и огурцов ²	80	0,8	4,1	2,4	50,1	54-5з
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	54-2хн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
полдник	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
	Сок, 0,2	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
Итого за обед		815	31,5	26,2	114,8	825,5	
Итого за завтрак и обед:		1395	47,5	45,6	199,8	1403,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9	54-9к
	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	54-1з
	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,6	54-46гн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
Итого за завтрак		585	18,9	17	93,3	601	
обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	5,6	5,7	92,2	54-1с
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
	Тефтели из говядины паровые	120	16,4	14,2	10	234,2	54-8м
	Салат из свежих помидоров и огурцов ²	80	0,8	4,1	2,4	50,1	54-5з
	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
полдник	Банан	200	1,5	0,5	21,0	94,5	Пром.
	Сок, 0,2	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
Итого за обед		835	33,1	31,6	100,1	818,8	
Итого за завтрак и обед:		1420	52	48,6	193,3	1419,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
	Вафли	60	1,7	5,6	9,1	95,2	54-15з
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
Итого за завтрак		600	15,7	13	91,9	548,3	
обед	Рассольник Ленинградский	200	4,7	5,8	13,6	125,5	54-3с
	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318	54-9м
	Винегрет с растительным маслом	80	0,8	7,1	5,5	89,5	54-16з
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
полдник	Банан	200	1,5	0,5	21,0	94,5	Пром.
	Сок, 0,2	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
Итого за обед		765	32,2	32,4	80,9	744,2	
Итого за завтрак и обед:		1365	47,9	45,4	172,8	1292,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 6							
завтрак	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3	54-27к
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
Итого за завтрак		580	16	17,4	76,6	526,8	
обед	Суп гороховый	200	6,6	4,6	16,2	133,1	54-8с
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Курица тушёная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м
	Салат из свежих помидоров и огурцов ²	80	0,8	4,1	2,4	50,1	54-5з
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
полдник	Вафли	60	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Сок, 0,2	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
Итого за обед		815	33,8	20,3	108,9	755	
Итого за завтрак и обед:		1395	49,8	37,7	185,5	1281,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 7							
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9	54-9к
	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	54-1з
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
Итого за завтрак		585	19,2	17,9	83,3	570,2	
обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	5,6	5,7	92,2	54-1с
	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	54-21г
	Гуляш из говядины	100	16,9	16,4	4	232	54-2м
	Салат из свежей капусты	80	0,8	8,1	5,7	98,9	54-11з
	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
полдник	Кукурузные палочки	60	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Сок, 0,2	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
Итого за обед		815	43,5	32,3	105,5	887	
Итого за завтрак и обед:		1400	62,7	50,2	188,8	1457,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 8							
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
	Вафли	60	1,7	5,6	9,1	95,2	54-15з
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
Итого за завтрак		600	16,2	12,8	90,2	541,7	
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5	10,1	110,4	54-2с
	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,3	54-11м
	Салат из свежих помидоров и огурцов ²	80	0,8	4,1	2,4	50,1	54-5з
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
полдник	Киви	100	0,9	0,2	8,1	37,8	Пром.
	Сок, 0,2	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
	Кисломолочный продукт (йогурт) ³	200	6,8	5	11	116,2	Пром.
Итого за обед		770	27,7	27,7	100,4	767,9	
Итого за завтрак и обед:		1370	43,9	40,5	190,6	1309,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 9							
завтрак	Каша «Дружба»	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
Итого за завтрак		680	21,6	22,3	78,3	599,8	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,5	2,1	18,1	102	54-7с
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,7	7,4	6,3	147,1	54-11р
	Салат из белокочанной капусты ²	80	2,1	8,1	8,3	114,3	54-7з
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	54-2хн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
полдник	Мандарин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	Пром.
	Сок, 0,2	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
	Конфеты	60	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
Итого за обед		815	28,8	23,7	106,1	753	
Итого за завтрак и обед:		1495	50,4	46	184,4	1352,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 10							
завтрак	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3	54-27к
	Джем фруктовый (абрикос) ⁵	30	0,2	0	21,6	86,9	Пром.
	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22гн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
Итого за завтрак		600	14,5	10,1	109,5	587,2	
обед	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,54	54-6с
	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318	54-9м
	Салат из моркови и яблок ²	80	0,8	8,1	5,7	98,9	54-11з
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
полдник	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
	Сок, 0,2	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
Итого за обед		765	32,4	31,1	87,4	759,0	
Итого за завтрак и обед:		1365	46,9	41,2	196,9	1346,2	

Средние показатели на ЗАВТРАКИ	600,5	16,8	15,8	89,2	566,1	
Средние показатели за ОБЕДЫ	803	32,6	27,8	99,9	782,2	
Средние показатели на ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	1403,5	49,4	43,6	189,1	1348,3	

Примечание:

№ рецептуры¹ - номера рецептов из перечня блюд;

Овощи в нарезке, горошек зеленый² - допускается выдача иных овощей;

Кисломолочный напиток³ – допускается выдача различных кисломолочных напитков;

Фрукт⁴ - допускается выдача иных фруктов по сезону.