



Согласовано:

Директор МОУ «Райваттальская СОШ

/О.В.Корниенко/

11.01.2021 г.

Утверждаю



11.01.2021 г.

# Меню приготавливаемых блюд

## Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная вязкая	200	8,3	10,0	32,5	245,9	184
	Кофейный напиток	200	2,2	1,2	24,3	114,6	432
	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0	72,8	14
	Яблоко	100	0,4	0,4	8,6	41,4	
	Булка	30	2,3	0,2	15,1	71	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>17,8</b>	<b>17,7</b>	<b>80,5</b>	<b>545,7</b>	
<b>Обед</b>	Салат витаминный (2-ой вариант)	60	1,0	1,8	5,4	42,7	42
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,0	4,9	15,1	121,9	100
	Капуста тушеная	150	3,4	3,1	14,1	97,8	131
	Сосиска отварная	80	8,4	18	0,3	187,9	254
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	442
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	3
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
<b>Итого за обед:</b>		<b>755</b>	<b>23,4</b>	<b>28,5</b>	<b>85,0</b>	<b>684,7</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1305</b>	<b>41,2</b>	<b>46,2</b>	<b>165,5</b>	<b>1230,4</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с повидлом	200	35,0	21,2	44,9	498,9	224
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	23,5	94,5	431
	Бутерброд с маслом	40	2,3	8,2	16,1	148,1	1
	Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>39,4</b>	<b>30,0</b>	<b>109,7</b>	<b>856,7</b>	
<b>Обед</b>	Салат зеленый	60	0,8	3,1	1,1	35,7	128
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,2	6,6	6,5	100,1	84
	Рыба, запеченная под молочным соусом	100	12,5	12,7	8,0	189,9	238
	Пюре картофельное	150	3,2	5,0	20	133,6	335

	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21,8	86,2	402
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	3
<b>Итого за обед:</b>		<b>775</b>	<b>25,3</b>	<b>27,9</b>	<b>87,3</b>	<b>687,9</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1335</b>	<b>64,7</b>	<b>57,9</b>	<b>197,0</b>	<b>1544,6</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	200	4,9	7,7	28,1	195,6	189
	Какао с молоком	200	3,8	3,0	23,0	130,8	433
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
	Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2	
	Батон нарезной	35	2,7	1,1	17,5	90,7	3
	Сыр ( порциями)	20	4,6	5,9	0	72,8	14
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>605</b>	<b>20,1</b>	<b>21,2</b>	<b>116,1</b>	<b>730,2</b>	
<b>Обед</b>	Морковь тертая	60	0,7	1,3	5,2	35,8	
	Рассольник ленинградский	200	4,6	6,7	12,4	124,9	91
	Рагу из овощей	150	2,5	8,4	14,2	139,0	141
	Биточки (особые)	80	12,5	17,7	10,5	239,8	273
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	3
	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24,1	96,8	438
<b>Итого за обед:</b>		<b>755</b>	<b>25,0</b>	<b>34,7</b>	<b>96,3</b>	<b>778,7</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1360</b>	<b>45,1</b>	<b>55,9</b>	<b>212,4</b>	<b>1508,9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Голубцы с мясом и рисом	200	9,0	10,9	13,4	185,9	304
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	23,4	93,9	431
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
	Булочка домашняя	50	3,7	6,7	29,5	188,4	467
	Апельсин	150	0,9	0,2	8,5	45,2	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>635</b>	<b>16,2</b>	<b>18,1</b>	<b>89,6</b>	<b>584,8</b>	
<b>Обед</b>	Салат витаминный	60	0,7	1,8	6,0	42,5	41
	Борщ с фасолью и картофелем	200	5,6	6,8	11,3	124,7	79
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,6	35,9	230,1	181
	Печень, тушенная с овощами	100	13,1	9,1	4,8	166,9	261
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	3
	Компот из апельсинов	200	0,5	0,1	25,5	105,6	399
<b>Итого за обед:</b>		<b>775</b>	<b>32,8</b>	<b>24,9</b>	<b>113,4</b>	<b>812,2</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1410</b>	<b>49,0</b>	<b>43,0</b>	<b>203,0</b>	<b>1397,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Макароны с сыром	200	10,7	14,1	37,8	311,4	210
	Чай с сахаром	200	0,2	0	18,6	74,1	430
	Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2	
	Пряники	30	1,8	1,4	22,5	109,8	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>16,8</b>	<b>16,4</b>	<b>118,9</b>	<b>681,9</b>	
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты	60	1,4	1,9	5,3	45,4	40
	Суп картофельный с бобовыми	200	7,3	7,0	14,2	1440	99
	Жаркое по-домашнему	180	18,8	19,2	15,6	298,0	258
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	3
	Напиток из кураги	200	0,1	0	19,6	78,0	440
<b>Итого за обед:</b>		<b>705</b>	<b>32,2</b>	<b>28,6</b>	<b>84,6</b>	<b>707,8</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1290</b>	<b>49,0</b>	<b>45,0</b>	<b>203,5</b>	<b>1389,7</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>6700</b>	<b>203,9</b>	<b>248,0</b>	<b>981,4</b>	<b>7070,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная жидкая	200	7,0	7,2	35,5	229,1	189
	Кофейный напиток	200	2,2	1,2	24,3	114,6	432
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
	Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	16,5	143,6	1
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>620</b>	<b>14,5</b>	<b>19,4</b>	<b>113,3</b>	<b>682,9</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	1,9	1,7	270,0	19
	Суп картофельный	200	4,7	5,4	14,5	121,8	100
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,4	3,4	34,9	181,1	181
	Котлеты рыбные любительские	80	12,5	6,9	4,9	126,3	241
	Кисель	200	0	0	19,1	75,3	405
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	3	
<b>Итого за обед:</b>		<b>755</b>	<b>25,8</b>	<b>18,1</b>	<b>105,0</b>	<b>673,9</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1375</b>	<b>40,3</b>	<b>37,5</b>	<b>218,3</b>	<b>1356,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Помидоры порционные свежие	60	0,7	0,1	2,3	14,4	
	Рагу из овощей с колбасой	200	7,4	18,9	19,9	279,3	141
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	23,5	94,5	431
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	
	Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>610</b>	<b>12,2</b>	<b>19,9</b>	<b>83,6</b>	<b>564,6</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов	60	0,4	1,9	1,4	23,8	19
	Борщ с капустой и картофелем	200	4,2	6,6	9,6	114,4	76
	Гуляш	100	14,6	15,6	3,1	203,2	259
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	5,1	35,9	217,4	181
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21,8	86,2	402
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	3
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	
<b>Итого за обед:</b>		<b>775</b>	<b>32,1</b>	<b>29,7</b>	<b>101,7</b>	<b>784,4</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1385</b>	<b>44,3</b>	<b>49,6</b>	<b>185,3</b>	<b>1349,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	35,8	22,3	37,9	484,2	224
	Чай с сахаром	200	0,2	0	18,6	74,1	430
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
	Вафли	30	0,8	1	23,2	106,2	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>37,4</b>	<b>23,9</b>	<b>94,4</b>	<b>735,0</b>	
<b>Обед</b>	Салат «Школьные годы»	60	0,7	1,8	2,0	28,1	29
	Рассольник ленинградский	200	4,6	6,7	12,4	124,9	91
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,8	5,1	4,6	99,7	231
	Пюре картофельное	150	3,2	4,0	20,1	126,0	335
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	3
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	
	Сок персиковый	200	0,6	0	33	136	
<b>Итого за обед:</b>		<b>775</b>	<b>23,5</b>	<b>18,1</b>	<b>102,0</b>	<b>657,1</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1355</b>	<b>60,9</b>	<b>42,0</b>	<b>196,4</b>	<b>1392,1</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День 9</b>							
Завтрак	Помидоры свежие порционные	60	0,7	0,1	2,3	14,4	
	Биточки рубленые из птицы паровые	80	11,5	15,0	7,1	201,3	315
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,4	3,8	34,9	183,8	181
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
	Булочка «Творожная»	50	4,3	2,5	16,2	100,2	479
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	23,5	94,5	431
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>575</b>	<b>22,5</b>	<b>21,7</b>	<b>98,8</b>	<b>665,6</b>	
Обед	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,5	3,8	17,6	119,6	112
	Печень по-строгановски	80	20,1	13,0	0	212,4	261
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,0	32,6	182,8	209
	Сок	200	0,2	0,4	32,2	134	
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	15,1	71	3
<b>Итого за обед:</b>		<b>700</b>	<b>34,7</b>	<b>21,7</b>	<b>112,3</b>	<b>791,2</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1270</b>	<b>27,2</b>	<b>43,4</b>	<b>211,1</b>	<b>1456,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День10</b>							
Завтрак	Оладьи с яблоками	180	18,1	11,0	86,2	504,2	446
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	23,4	93,9	431
	банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>20,2</b>	<b>11,6</b>	<b>134,8</b>	<b>713,3</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью	60	0,9	1,7	4,8	37,9	35
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,2	6,6	6,5	100,1	84
	Котлета мясная	80	13,4	13,9	12,0	217,2	272
	Картофель отварной	150	2,9	4,5	22,3	137,7	333
	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24,1	96,8	436
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	3
<b>Итого за обед:</b>		<b>755</b>	<b>26,1</b>	<b>27,3</b>	<b>99,6</b>	<b>732,1</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1255</b>	<b>46,3</b>	<b>38,9</b>	<b>234,4</b>	<b>1445,4</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>6645</b>	<b>249,0</b>	<b>211,4</b>	<b>1045,5</b>	<b>7000,1</b>	