



СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ "Райваттальская СОШ"

Корхонен С.Ф.

04" февраля 2022г.



УТВЕРЖДАЮ

Секретарь МОУ "Райваттальская СОШ"

Сорокин А.В.

04" февраля 2022г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ст. школьники (1 смена)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Каша молочная пшеничная жидкая	250	9,25	9,35	45,62	303,75	264
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,70	9,50	9,90	153	90
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						634,35	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110	22
	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	134
	Говядина, тушеная с капустой	230	22,31	53,75	13,34	626,36	365
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
ИТОГО ЗА ОБЕД						1037,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						1671,56	

День 2 ЗАВТРАК	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,429	
	Котлеты, биточки, шницели	100	17,80	17,50	14,30	286,381	
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,494	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48		69,6109	
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,112	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590	24,09	24,98	55,65	601,6	
	ОБЕД	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,9
		Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,128
		Сметана	20	0,52	3,00	0,72	32,4479
		Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,6414
Кисель из концентрата плодового или ягодного		200	1,40	0,00	29,00	122,503	
ИТОГО ЗА ОБЕД	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	100	9,50	5,14	4,50	102,14343	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6109	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5108	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	22,76	30,14	114,00	820,24	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1480	46,85	55,12	169,65	1421,84	
День 3							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	250	16,68	19,67	9,00	280,302	
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,493	
	Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,112	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5108	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	580	20,56	20,41	59,76	506,5		
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89,50	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,37	5,07	16,40	120,75158	
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	200	19,00	30,60	22,80	442,390	
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103,509	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6109	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5108		
ИТОГО ЗА ОБЕД	820	28,09	42,09	100,82	894,85		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1400	48,65	62,50	160,58	1401,35		

День 4									
ЗАВТРАК									
	Сырники из творога запеченные	230	36,80	28,36	47,54	591,86	321		
	Сироп сахарный	20	0,00	0,00	12,97	51,9	476		
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494		
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	112		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	37,30	28,76	85,51	751,76			
ОБЕД									
	Салат из капусты белокочанный	100	2,10	10,10	9,30	136	1		
	Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант)	250	4,90	5,35	20,15	148,25	145		
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,10	15,10	344,54	369		
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	820	36,06	37,47	95,77	864,89			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1370	73,36	66,23	181,28	1616,65			
День 5									
ЗАВТРАК									
	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102	17		
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138	429		
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	8,56	7,21	8,70	133,95	338		
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590	15,15	24,39	55,61	504,55			
ОБЕД									
	Щи из свежей капусты	250	1,60	4,80	6,23	75,75	140		
	Сметана	20	0,52	3,00	0,72	32,4	479		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	237		
	Котлеты, биточки, шницели	100	17,80	17,50	14,30	286	381		
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	503		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109		
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64	19		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	860	33,41	38,73	104,29	902,8			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1450	48,56	63,12	159,90	1407,35			

День 6									
ЗАВТРАК									
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	250	10,70	17,65	39,40	359,25	247			
Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494			
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108			
Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112			
Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,70	9,50	9,90	153	90			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	625	20,58	27,59	86,76	681,75				
ОБЕД									
Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,10	10,00	6,30	120	6			
Борщ из свежей капусты	250	1,65	4,85	7,00	78,25	126			
Сметана	20	0,52	3,00	0,72	32,4	479			
Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	291			
Курица в соусе томатном	100	11,33	11,25	3,42	160	405			
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109			
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108			
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508			
ИТОГО ЗА ОБЕД	890	25,67	30,49	101,60	785,65				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1515	46,25	58,08	188,36	1467,4				
День 7									
ЗАВТРАК									
Сырники из творога запеченные	230	36,80	28,36	47,54	591,86	321			
Сироп сахарный	20	0,00	0,00	12,97	51,9	476			
Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	112			
Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	37,70	28,56	83,21	742,76				
ОБЕД									
Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106			
Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,82	15,15	143,5	150			
Картофельная запеканка с мясом	200	23,30	23,50	18,90	380	377			
Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509			
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109			
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108			
ИТОГО ЗА ОБЕД	820	39,47	29,44	91,07	790,6				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1370	77,17	58,00	174,28	1533,36				

День 8										
ЗАВТРАК										
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106			
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	291			
	Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)	100	17,17	18,33	3,50	247,5	367			
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК										
		590	26,66	19,68	64,90	547				
ОБЕД										
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136	4			
	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250/25	2,20	2,95	14,70	94,25	149			
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138	429			
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	8,56	7,21	8,70	133,95	338			
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108			
ИТОГО ЗА ОБЕД										
		870	20,73	27,78	102,57	745,3				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										
		1460	47,39	47,46	167,47	1292,3				
День 9										
ЗАВТРАК										
	Оладьи с яблоками	250	13,12	20,47	89,53	595,3	538			
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494			
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	112			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК										
		550	13,62	20,87	114,53	703,3				
ОБЕД										
	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89	50			
	Суп картофельный с клецками	250/25	1,20	2,60	8,77	63,25	146			
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	237			
	Печень говяжья по-строгановски	100	16,36	12,55	3,91	193,64	398			
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	503			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108			
ИТОГО ЗА ОБЕД										
		870	33,93	29,22	115,28	861,04				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										
		1420	47,55	50,09	229,81	1564,34				

День 10 ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	250	10,90	16,07	46,40	373,75	258
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	112
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	580	14,78	16,81	97,36	601,25		
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	10,10	3,00	109	48
	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	134
	Плов из отварной говядины	230	17,39	17,11	45,26	404,8	370
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	503
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108	
ИТОГО ЗА ОБЕД	850	27,36	33,18	121,63	897,15		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1430	42,14	49,99	218,99	1498,4		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	14350	525,51	600,00	1817,65	14874,55		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1435	52,55	60,00	181,77	1487,455		