

утверждаю:  
 Шеливанов  
 Директор школы  
 Приказ № 01/2020



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

Период: две недели  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя первая,</b>							
<b>день 1</b>							
ОБЕД	Икра кабачковая	60,0	1,1	4,7	4,6	66,0	Промышл
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250,0	2,13	6,1	12,97	115,25	54-2с-2020
	Плов с курицей	200,0	27,2	7,9	34,7	319,0	54-12м-2020
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200,0	0,3	0,0	6,7	27,6	54-3гн-2020
	Сыр твердый	10,0	2,3	3,0	0,0	36,4	54-1з-2020
	Фрукт (банан)	100,0	1,5	0,5	21,0	96,0	Промыш
	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	Промыш
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880,0</b>	<b>39,1</b>	<b>22,8</b>	<b>102,9</b>	<b>776,0</b>	
<b>День 2</b>							
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60,0	1,5	6,0	6,8	87,5	54-7з-2020
	Суп картофельный с горохом	250,0	8,9	5,4	23,1	176,4	54-8с-2020
	Котлеты из курицы	90,0	17,4	4,3	11,3	153,9	54-5м-2020
	Картофельное пюре	150,0	3,0	5,7	23,7	158,3	54-11г-2020
	Сок	200,0	1,0	0,0	23,4	94,0	Промыш
	Булочка	50,0	3,5	2,3	52,0	135,0	Промыш
	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	Промыш
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>860,0</b>	<b>39,9</b>	<b>24,3</b>	<b>163,2</b>	<b>920,8</b>	
<b>День 3</b>							
ОБЕД	Винегрет с растительным маслом	80,0	1,0	7,1	6,0	91,8	54-16з-2020
	Рассольник ленинградский	250,0	2,5	6,2	19,1	141,6	54-3с-2020
	Гуляш из говядины	80,0	13,8	11,2	3,3	169,0	54-2м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,2	6,5	42,8	262,4	54-4г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,6	0,0	22,7	93,2	54-7хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	Промыш
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820,0</b>	<b>30,7</b>	<b>31,6</b>	<b>185,8</b>	<b>873,7</b>	
<b>День 4</b>							
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками	60,0	0,6	6,1	4,3	74,4	54-11з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,0	3,15	2,4	26,3	139,0	54-7с-2020
	Котлета рыбная	100,0	14,2	2,8	7,4	110,6	54-3р-2020
	Картофельное пюре	150,0	3,0	5,7	23,7	158,3	54-11г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,6	0,0	22,7	93,2	54-7хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	Промыш
	Булочка	50,0	3,5	2,3	52,0	135,0	Промыш
	Фрукт (яблоко)	100,0	0,4	0,4	9,8	47,0	Промыш
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>970,0</b>	<b>30,0</b>	<b>20,3</b>	<b>169,1</b>	<b>873,2</b>	
<b>День 5</b>							
ОБЕД	Икра свекольная	60,0	1,4	4,3	7,0	71,8	54-15з-2020
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250,0	10,9	4,2	20,6	163,9	54-5с-2020
	Соус красный основной	50,0	1,6	1,3	4,6	36,8	54-3соус-2020
	Макароны отварные	150,0	5,0	5,3	35,0	208,0	54-1г-2020

	Какао с молоком	200,0	4,6	4,3	12,4	106,7	54-7гн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	Промыш
	Булочка	50,0	3,5	2,3	52,0	135,0	Промыш
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820,0</b>	<b>31,6</b>	<b>22,3</b>	<b>154,5</b>	<b>837,9</b>	
<b>Неделя вторая</b>							
<b>День 6</b>							
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60,0	1,5	6,0	6,8	87,5	54-7з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	250,0	2,2	4,6	8,6	91,95	54-1с-2020
	Котлеты из курицы	90,0	17,4	4,3	11,3	153,9	54-5м-2020
	Рис отварной	150,0	3,6	5,2	38,0	213,5	54-6г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,6	0,0	22,7	93,2	54-7хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	Промыш
	Булочка	50,0	3,5	2,3	52,0	135,0	Промыш
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>860,0</b>	<b>30,8</b>	<b>23,0</b>	<b>166,8</b>	<b>890,8</b>	
<b>День 7</b>							
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками	60,0	0,6	6,1	4,3	74,4	54-11з-2020
	Рассольник ленинградский	250,0	2,5	6,2	19,1	141,6	54-3с-2020
	Гуляш из говядины	80,0	13,8	11,2	3,3	169,0	54-2м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,2	6,5	42,8	262,4	54-4г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,6	0,0	22,7	93,2	54-7хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	Промыш
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800,0</b>	<b>30,3</b>	<b>30,6</b>	<b>115,1</b>	<b>856,3</b>	
<b>День 8</b>							
ОБЕД	Икра кабачковая	60,0	1,1	4,7	4,6	66,0	Промыш
	Суп картофельный с горохом	250,0	8,9	5,4	23,1	176,4	54-8с-2020
	Запеканка картофельная с мясом курицы	200,0	21,3	12,7	25,0	298,7	54-14м-2020
	Сок	200,0	1,0	0,0	23,4	94,0	Промыш
	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	Промыш
	Булочка	50,0	3,5	2,3	52,0	135,0	Промыш
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820,0</b>	<b>40,4</b>	<b>25,7</b>	<b>151,0</b>	<b>885,8</b>	
<b>День 9</b>							
ОБЕД	Икра свекольная	60,0	1,4	4,3	7,0	71,8	54-15з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250,0	2,13	6,1	12,97	115,25	54-2с-2020
	Котлета рыбная	100,0	14,2	2,8	7,4	110,6	54-3р-2020
	Картофельное пюре	150,0	3,0	5,7	23,7	158,3	54-11г-2020
	Какао с молоком	200,0	4,6	4,3	12,4	106,7	54-7гн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	Промыш
	Булочка	50,0	3,5	2,3	52,0	135,0	Промыш
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870,0</b>	<b>33,4</b>	<b>26,1</b>	<b>138,4</b>	<b>813,4</b>	
<b>День 10</b>							
ОБЕД	Винегрет с растительным маслом	80,0	1,0	7,1	6,0	91,8	54-16з-2020
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250,0	10,9	4,2	20,6	163,9	54-5с-2020
	Котлеты из курицы	90,0	17,4	4,3	11,3	153,9	54-5м-2020
	Макароны отварные	150,0	5,0	5,3	35,0	208,0	54-1г-2020
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200,0	0,3	0,0	6,7	27,6	54-3гн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	Промыш
	Фрукт (груша)	100,0	0,4	0,3	10,3	47,0	Промыш
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>930,0</b>	<b>39,6</b>	<b>21,8</b>	<b>112,8</b>	<b>807,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ПЕРИОД</b>		<b>863,0</b>	<b>34,6</b>	<b>24,9</b>	<b>145,9</b>	<b>853,6</b>	