

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАОУ «Каменноозерская ООШ»

В.В. Никитина
В.В. Никитина



Примерное двухнедельное меню

для учащихся 1-9 классов

муниципального автономного общеобразовательного учреждения

«Каменноозерская основная общеобразовательная школа»

Примерное двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Понедельник 1 день															
завтрак															
3	Бутерброд с сыром	35	5,2	7,5	7,3	122,0	0,08	0,07	0,21	0,84	151,19	151,9	30,04	1,22	
516	Макаронные изделия отварные	150	4,4	3,2	27	244,5	0,08		21,0		22,05	48,15	8,7	0,83	
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	5,8					12,0	8,0	6,0	0,08	
	Хлеб крест.обогаш вит.	20	1,54	0,19	9,58	47,2	0,06	7,2			13,2			0,42	
	Итого		11,34	10,99	58,98	471,7	0,22	7,27	21,21	0,84	198,44	208,05	44,74	2,55	
Обед															
147	Суп с макаронными изделиями, мясом говядина	200/20	13,77	10,24	21,76	206,60	0,03	0,38			10,26			0,34	
541	Рагу овощное (3-й вариант)	160	2,5	3,95	14,4	108,38	0,01	12,48	462,64	1,38	50,24	72,3	36,2	1,17	
451	Котлета	80	11,5	12,83	6,9	190,02	0,03	0,32		2,4	29,7	113,3	1,5	1,7	
638	Компот из плодов Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	200 40	1,04 3,08		31,61 19,16	137 94,4		50,08 14,4			7,44 26,4			0,18 0,84	
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17	
	Итого		33,29	28,81	103,43	780	0,24	77,66	462,64	3,78	230,40	185,6	52,58	5,4	
	Итого за день		44,63	39,8	162,41	1251,7	0,46	84,93	483,85	4,62	428,84	393,65	97,32	7,95	
Вторник 2 день															
завтрак															
96	Масло сливочное порц	10	0,01	8,3	0,06	77			40	0,1	2,4	3			
302	Каша вязкая пшеничная сахаром маслом слив	200 10 10	6,0	8,4	41,2	218	0,16	0,11	0,10	0,82	131,1	159,72	38,04	1,0	
639	Компот из сух фрукт	200	0,6		3,4	124					17,25	11,55	4,5	0,96	
	Хлеб крест. Обог вит	20	1,54	0,19	9,58	47,2	0,06	7,2			13,2			0,42	

Б м у

	итого	8,15	16,89	54,24	466,2	0,22	7,61	40,10	0,92	164,95	174,27	42,54	2,38	
обед														
134	Суп крестьянский с крупой, мясом говяжьина и сметаной	200/10/20	8,62	5,56	11,44	150,8	0,04	6,42	173,44	1,86	26,4	37,92	14,64	0,90
511	Рис отварной	150	2,9	2,6	17,28	219	0,02	0,00	30,4	0,1	6,1	2,7	0,5	0,0,5
373	Рыба припущенная в молоке	80	13,9	7,8	3,3	140	0,01	0,57	93,12	1,5	48,13	174	27,4	0,64
465	Чай с молоком	150/50/15	1,6	1,6	17,3	87	0,02				66,0	50	12	0,87
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4			0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17
	Итого		31,5	19,35	78,08	734,80	0,26	21,39	296,96	3,46	181,75	315,26	69,42	4,47
	Итого за день		39,65	36,24	132,32	1201,0	0,48	29,0	337,06	4,38	346,7	489,53	111,96	6,85

Среда 3 день

завтрак														
97	Сыр порцион	30	7,6	7,6	9,7	120	0,02	0,2	78	0,2	264	150	10,5	0,3
302	Каша вязкая манная С молоком	200	4,8	8,4	41,6	214	0,16	0,4	0,1	0,82	93,6	139,72	38,4	0,4
	С сахаром	10												
	Маслом слив	10												
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,07	0,5			34,4	50		
	Хлеб крестьянск. обогащ. вит.	20	1,54	0,19	9,58	47,2	0,06	7,2			13,2			0,42
	итого		16,44	19,79	89,58	533,2	0,31	8,3	78,1	1,02	405,2	339,72	48,9	1,12

Обед

171	Суп-пюре из картофеля	200	3,2	4,88	17,12	126,4	0,12	6,32	100,16	0,21	45,68	46,88	17,44	0,72
551	Гренки	10	12	0,2	7,7	40,0	0,01				13,55	8,9	1,6	0,12
508	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,4	10,8	41,25	303,0	0,2		25	0,61	1,8	182	121	4,05
437	Гуляш	100	13,9	6,5	4,0	132	0,05	0,45			16,75		6,0	2,26
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58					12	8,0		0,08
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4			0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17

6 не у

Итого	41,98	24,17	98,83	797,40	0,55	21,17	125,16	0,82	124,9	296,42	160,92	9,24
Итого за день	58,42	43,96	188,41	1330,6	0,86	29,47	203,26	1,84	530,1	636,14	209,82	10,36

Четверг 4 день

		завтрак											
3	Бутерброд с сыром	35	5,2	7,5	7,3	122	0,08	0,07	0,21	0,84	151,9	30,04	1,22
302	Каша вязкая рисовая	250	3,0	8,2	45,0	204	0,16	1,9	0,1	0,4	132,1	38,04	1,0
	С молоком сахаром	10											
	С маслом сливочным	10											
685	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,2	82	0,03	0,6	25,5	0,45	66	34	0,8
	Хлеб крест. обог вит	20	1,54	0,19	9,58	47,2	0,06	7,2			13,2		0,42
	ИТОГО		11,14	17,49	77,08	455,2	0,33	9,77	25,81	1,69	362,49	102,08	3,44

Обед

49	Салат из моркови	60	0,7	4,0	6,6	64,0	0,03	2,65			14,38		0,38
138	Суп картофельный с крупой, сметаной и мясом говядина	200/10/20	8,57	3,72	14,64	148,4	9,68	0,02	12,09	13,2	31,06	22,23	1,22
520	Пюре картофельное	150	3,3	4,8	20,6	189,0	0,08	10,7	27,5	0,18	37,1	25,9	1,7
469	Фрикадельки в соусе	80/50	15,9	15,74	16,56	274	0,06	1,19	80	4,36	22,61	16,69	1,58
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	3,4	3,4	124		0,3			17,25	4,5	0,96
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4		0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	14,88	1,17
	Итого		33,55	30,05	90,56	937,4	10,02	29,26	119,59	17,74	157,52	84,2	7,85
	Итого за день		44,69	47,54	167,64	1392,6	10,35	39,03	145,4	19,43	520,01	186,28	11,29

Пятница 5 день

		Завтрак											
2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21	118	0,07		0,06	2,18	86,40	17,16	0,5
302	Каша вязкая ячневая	200	7,82	12,83	34,27	285	0,14	8,2	28	0,36	152,76	22,0	1,71
	С молоком												
	С сахаром	10											
	С маслом сливочным	10											
638	Компот из плодов	200	1,04		31,61	137		50,08			7,44		0,18
	Хлеб крестьянский обог вит	20	1,54	0,19	9,58	47,2	0,06	7,2			13,2		0,42
	Итого		11,6	16,12	96,46	587,2	0,27	65,48	28,06	2,54	259,80	39,16	2,81

Обед

110	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и мясом говядина	200/10/20	8,14	6,52	10,48	142,8	0,10	16,58	191,6		33,68	16,26	1,14
462	Тефтели (2 вариант)	120	17,1	14,55	11,25	244,5	0,04	3,6			20,24	28,04	2,5
587	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70,0	0,011	0,72	80	0,5	3,26	1,89	0,07
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58,0					12,0	6,0	0,8
	Хлеб крестьянский,	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4		0,84

б м ч

140	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом говядины	200/20	8,5	2,88	16,8	133	9,6	0,08	13,2	18,62	51,84	20,4	0,8
436	Жаркое по-домашнему	150	11,7	11,7	14,85	213,75	0,14			22,49			2,29
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58,0	0,12			12,0	8,0	6,0	0,8
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4				26,4			0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05			8,72	50,64	14,88	1,17
	Итого		25,5	17,0	88,89	604,52	9,94	7,58	13,5	109,35	124,88	56,08	8,8
	Итого за день		31,34	29,97	149,54	1057	10,15	7,63	14,73	231,96	250,11	112,63	13,09
Среда 8 день													
Завтрак													
1	Бутерброд с маслом	25	1,1	9	6,8	115	0,4			4,8	12,7	1,9	0,1
302	Каша вязкая рисовая с молоком сахаром С маслом	250 10 10	3,0 1,04 1,54	8,2 0,19	45,0 31,61 9,58	204 137 47,2	0,16 0,06	0,1	0,4	132,1	159,72	38,04	1,0
638	Компот из плодов Хлеб крестьянский обог вит	200 20	1,04 1,54	0,19	31,61 9,58	137 47,2	0,06			7,44 13,2			0,18 0,42
	Итого		6,68	17,39	92,99	503,2	0,62	0,1	0,4	157,54	172,42	39,94	1,7
Обед													
124	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом говядины	200/10/20	8,14	4,76	8,0	128,4	0,12	184,72	0,14	35,04	48,16	15,12	0,98
516	Макаронные изделия отварные	150	4,4	3,2	27	244,5	0,08	21		22,05	48,15	8,7	0,83
439	Печень тушенная в соусе	100/50	9	8,8	3,67	348,50	0,16			54,14			4,25
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60,0	0,12			16	8,0	6,0	0,8
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4				26,4			0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05			8,72	50,64	14,88	1,17
	Итого		26,32	18,55	82,63	919,4	0,53	205,72	0,14	162,35	154,95	44,7	8,87
	Итого за день		33,0	35,94	175,62	1422,6	1,15	205,82	0,54	319,89	327,37	84,64	10,57
Четверг 9 день													
Завтрак													
2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21	118	0,07	0,06	2,18	86,40	86,80	17,16	0,5
302	Каша вязкая геркулесовая с молоком С сахаром С маслом слив	200	6,1	4	36,96	208,24	0,22	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
685	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,2	82	0,03	25,5	0,45	66	39,2	34	0,8
	Хлеб крестьян обогащ витамином	20	1,54	0,19	9,58	47,2	0,06			13,2			0,42

Б м ч

итого	10,24	8,89	82,74	455,44	0,38	9,88	57,56	3,49	309,2	441,4	130,76	3,82	
Обед													
43	Салат из свежих овощей	60	0,84	3	5,52	52,8	0,02	22,54	61,3	1,44	28,06	7,32	0,39
132	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом говядина	200/10/20	8,94	4,92	16,08	166	16,01	0,02	12,07	13,4	27,25	21,63	1,23
520	Пюре картофельное	150	3,3	4,8	20,6	189	0,08	10,7	27,5	0,18	37,1	25,9	1,1
377	Рыба жареная	80	17,6	8,96	3,36	166,4	0,05	0,18			19,91		0,42
638	Компот из плодов	200	1,04		31,61	137		50,08			7,44		0,18
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4		0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	14,88	1,17
	Итого		36,2	23,47	105,93	849,2	16,33	97,92	100,87	15,02	154,88	69,73	5,33
	Итого за день		46,44	32,36	188,67	1304,64	16,71	107,8	158,43	18,51	464,08	200,49	9,15

Пятница 10-день

Завтрак

97	Сыр порционный	30	7,6	7,6	9,7	120	0,02	0,2	78	0,2	264	150	10,5	0,3
302	Каша вязкая из пшена и риса с молоком с сахаром	200	3,3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128,0	26,7	1,3
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,07	0,5			34,4	50		
	Хлеб обогащенный витамином	20	1,54	0,19	9,58	47,2	0,06	7,2			13,2			0,42
	Итого		14,94	19,99	71,18	502,6	0,55	9,8	149,6	0,6	403,9	328,0	37,2	2,02

Обед

135	Суп из овощей со сметаной и мясом говядина	200/10/20	8,3	4,84	9,92	137,2	0,21	6,85	206,88	0,16	25,84	46,96	22,24	0,98
516	Макаронные изделия отварные	150	4,4	3,2	27	244,5	0,08		21		22,05	48,15	8,7	0,83
469	Фрикадельки в соусе	80,50	15,9	15,74	16,56	274,0	0,06	1,19	80	4,36	22,61	111,13	16,69	1,58
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,04	1,3	20		122,4	96,8	19,32	0,38
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4			0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17
	Итого		37,98	30,57	114,74	983,7	0,56	23,74	327,88	4,52	228,02	353,68	81,83	5,78
	Итого за день		52,92	50,56	185,92	1486,3	1,11	33,54	477,48	5,12	631,92	681,68	119,03	7,8

Примерное двухдневное меню для учащихся 5-9 классов

№ реч	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Понедельник 1 день															
Завтрак															
3	Бутерброд с сыром	35	5,2	7,5	7,3	122,0	0,08	0,07	0,21	0,84	151,19	151,9	30,04		
516	Макаронные изделия отварные	180	5,3	3,8	32,4	293,4	0,09		25,2		26,46	57,78	10,44	0,99	
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58					12,0	8,0	6,0	0,08	
	Хлеб крестьянский обоготщ вит.	30	2,31	0,29	14,37	70,80	0,09	10,8			19,8			0,63	
	Итого		13,01	11,69	69,17	544,2	0,26	10,87	25,41	0,84	209,45	217,68	46,48	2,92	
Обед															
147	Суп с макаронными изделиями и мясом говядина	250/25	17,21	13,1	27,2	258	0,03	0,48			12,83			0,43	
541	Рагу овощное (3 ^й вариант)	180	2,76	4,44	16,2	122	0,1	14,04	520,5	1,55	56,52	81,4	40,7	1,32	
451	Котлета	100	15,9	14,4	16,0	261	0,05	0,4		3	37,2	141,5	18,75	2,15	
638	Компот из плодов	200	1,04		31,61	137	0	50,08			7,44			0,18	
	Хлеб крестьянский, обоготщенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4			0,84	
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17	
	Итого		41,39	33,73	119,77	916,0	0,35	79,4	520,5	4,55	149,11	273,54	74,33	6,09	
	Итого за день		54,4	45,42	188,94	1460,2	0,61	90,27	545,91	5,39	358,56	491,22	120,81	9,01	
Вторник 2 день															
завтрак															
96	Масло сливочное порционное	10	0,01	8,3	0,06	77			40	0,1	2,4	3,0			
302	Каша вязкая пшеничная с молоком с сахаром и маслом слив	250 10 10	7,5	10,5	51,5	272,5	0,20	0,14	0,13	1,03	165,1	199,65	47,55	1,25	

659	Композит из сухофруктов	200	0,6			3,4	124			0,3				17,25		11,55	4,5	0,96
	Хлеб крестьян обоготщ витамин.	30	2,31	0,29		14,37	70,80		0,09	10,8				19,8				0,63
	Итого		10,42	19,09		69,33	544,3		0,29	11,24	40,13	1,13		204,55		214,2	52,05	2,84
134	Суп крестьянский с крупой, сметаной и мясом говядина	250/10/25	10,7	8,7		14,6	183		0,05	8,03	216,8	2,33		33,00		47,4	18,3	1,13
511	Рис отварной	180	4,32	7,2		44,2	262,8		0,04	36,5	0,08	7,4		7,4		3,3	0,33	0,06
373	Рыба припущенная в молоке	100	17,5	9,8		4,1	175		0,16	2,7	479,5	3,85		33,7		178	36,6	0,82
465	Чай с молоком	150/50/15	1,6	1,6		17,3	687		0,02					66,0		50	12	0,8
	Хлеб крестьянский, обоготщенный витаминами	40	3,08	0,38		19,16	94,4		0,12	14,4				26,4				0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41		9,6	43,6		0,05					8,72		50,64	14,88	1,17
Пр ом.	Яблоко	150	0,56	0,53		13,38	61,77		0,03	6,02	7,5	0,3		21,12		14,4	14,8	2,9
	Итого		39,16	29,62		122,34	907,57		0,47	67,65	703,88	13,88		196,34		343,74	96,91	7,72
	Итого за день		49,58	48,71		191,67	1451,87		0,76	78,89	744,01	15,01		400,89		557,94	148,96	10,56

Среда 3 день

Завтрак

97	Сыр порционный	30	7,6	7,6		9,7	120		0,02	0,2	78	0,2		264		150	10,5	0,3
302	Каша вязкая манная с молоком с сахаром и сливочным маслом	250 10 10	6,0	10,5		52,0	267,5		0,2	0,5	0,13	1,03		117,0		174,65	48,0	0,5
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6		28,7	152		0,07	0,5				34,4		50		
	Хлеб крестьянский обоготщенный витамин	30	2,31	0,29		14,37	70,80		0,09	10,8				19,8				0,63
	Итого		18,41	21,99		104,77	610,3		0,38	12,0	78,13	1,23		435,2		374,65	58,5	1,43
Обед																		

Пр ом.	Йогурт	150	4,2	3	16,95	118,5	0,05	1,2	0,03	0	177	144	24	0,15
171	Суп-пюре из картофеля	250	4,0	6,1	21,4	158,0	0,15	7,9	123,2	0,26	66,31	58,6	27,8	0,91
551	Гренки	10	1,2	0,2	7,7	40,0	0,01		30,01		13,55	8,9	1,6	0,12
508	Каша рисовая с маслом	180	10,1	12,96	49,5	363,6	0,26			0,73	21,06	218,4	145	4,9
437	Гуляш	100	13,9	6,5	4,0	132	0,05	0,45			16,75		6,0	2,26
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58,0					12,0	8,0		4,08
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4			0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17
	Итого		38,08	30,65	143,41	1008,1	0,69	23,95	155,24	0,99	341,79	488,54	219,28	14,43
	Итого за день		56,49	52,64	248,18	1618,4	1,07	35,95	233,37	2,22	776,99	863,19	277,78	15,86

Четверг 4 день

завтрак														
2	Бутерброд с сыром	35	5,2	7,5	7,3	122	0,08	0,07	0,21	0,84	151,19	151,9	30,04	1,22
302	Каша вязкая рисовая с молоком сахаром и маслом сливочным	250	3,75	10,25	56,25	255	0,2	2,4	0,13	0,5	165,1	199,7	47,55	1,25
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,2	82	0,03	0,6	25,5	0,45	66	39,2	34	0,8
685	Хлеб крест обоготш витам	30	2,31	0,29	14,37	70,80	0,09	10,8			19,8			0,63
	итого		12,66	19,64	93,12	529,8	0,4	13,87	25,84	1,79	402,09	390,8	111,59	3,9

Обед

49	Салат из моркови	100	1,5	4,00	11,0	106,6	0,06	4,42			23,96			0,64
138	Суп картофельный с крупой, сметаной и мясом говядина	250/10/25	10,6	4,6	18,3	180,0	12,1	0,03	15,11	16,5	36,83	74,85	27,79	1,53
520	Пюре картофельное	180	4,0	5,8	24,7	226,8	0,12	12,84	33	0,22	44,5	80,2	31,1	1,3
469	Фрикадельки в соусе	100/50	19,9	19,67	20,7	342,0	0,07	1,42	80	5,3	20,36	137,63	20,29	1,97
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		3,4	124		0,3			17,25	11,55	4,5	0,96
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4			0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17
	Итого		41,08	35,86	106,86	1117,4	12,52	33,39	128,11	22,02	178,02	354,87	98,56	8,41
	Итого за день		53,74	55,5	199,98	1647,2	12,92	47,26	153,95	23,81	580,11	745,67	210,15	12,31

Пятница 5 день

		Завтрак												
97	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21	118	0,07	-	0,06	2,18	86,40	86,80	17,16	0,5
302	Каша вязкая ячневая с молоком сахаром и сливочным маслом	250 10 10	9,78	16,04	42,84	356,3	0,18	10,25	35	0,45	190,95	100,0	27,5	2,14
692	Компот из плодов Хлеб крестьянский обоготщ витамином	200 30	1,04 2,31	0,29	14,37	137 70,80	50,08 10,8	0,09	7,44 19,8					0,18 0,63
	итого		14,33	19,43	109,82	682,1	0,34	71,13	35,06	2,63	304,59	186,80	44,66	3,45

Обед

110	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной, мясом говядина	250/10/25	10,1	6,8	13,1	173,0	0,13	20,73	239,5		42,10	49,8	20,33	1,43
462	Тефтели (2 вариант)	120	17,1	14,55	11,25	244,5	0,04	3,6			20,24	185,88	28,04	2,5
587	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70,0	0,01	0,12	80	0,5	3,26	4,63	1,89	0,07
516	Макаронные изделия отварные	180	5,3	3,8	32,4	293,4	0,09		25,2		26,46	57,78	10,44	0,99
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58,0					12,0	8,0	6,0	0,8
	Хлеб крестьянский, обоготщанный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4			0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17
	Итого		38,48	31,84	105,31	976,9	0,44	38,85	344,7	0,5	139,18	356,73	81,58	7,8
	Итого за день		52,81	51,27	215,13	1659,0	0,78	109,98	379,76	3,13	443,77	543,53	126,24	11,25

Понедельник 6 день

		завтрак												
3	Бутерброд с сыром	35	5,2	7,5	7,3	122	0,08	0,07	0,21	0,84	151,19	151,9	30,04	1,22
160	Суп молочный с макаронными издел.	250	7	7,9	24,7	141	0,06	0,57		0,18	79,89	45,57	7,46	0,86
693	Какао с молоком Хлеб крестьян. Обоготщ витамин	200 30	4,9 2,31	5 0,29	32,5 14,37	190 70,80	0,09	0,5 10,8	0,12	0,01	5,03 19,8	22,8	14,8	0,9 0,63
	итого		19,41	20,69	78,87	523,8	0,23	11,94	0,33	1,03	255,91	220,27	52,3	3,61
139	Суп картофельный с бобовыми, мясом говядина	250/25	14,0	7,0	22,3	213	0,18	5,65	224,4	0,31	36,5	96,1	33,8	1,85
ТТ К №3	Рис, припущенный с овощами	180	4,32	13,9	45,6	325,8	0,07	2,55	132,4	1,3	14,2	10,3	5,4	0,1

638	Компот из плодов	200	1,04		31,61	137	50,08		7,44			0,18
	Хлеб крестьянский обоготенный вит	30	2,31	0,20	14,37	70,80	10,8	0,09	19,8			0,63
	итого		8,2	19,54	109,03	577,8	63,28	0,13	197,24	212,35	49,45	2,16
обед												
124	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной, мясом говядина	250/10/25	10,1	5,9	10,0	155	13,56	0,15	43,80	47,7	18,9	1,23
516	Макаронные изделия отварные	180	5,3	3,8	32,4	293,4		0,09	26,46	57,78	10,44	0,59
439	Печень тушенная в соусе	100/50	9,0	8,8	3,67	348,5	9,23	0,16	54,14			4,25
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3		15,2	60,0	2,2		16	8,0	6,0	0,8
	Хлеб крестьянский, обоготенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	14,4	0,12	26,4			0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6		0,05	8,72	50,64	14,88	1,17
	Итого		29,18	20,71	90,03	994,90	39,39	0,57	175,52	164,12	50,22	8,88
	Итого за день		37,38	40,25	199,06	1572,7	102,67	1,26	372,76	376,47	99,67	11,04

Четверг 9 день

завтрак

2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21	118		0,07	86,40	86,8	17,16	0,5
302	Каша вязкая геркулесовая с молоком сахаром и маслом сливочным	250	7,63	5	46,2	260,3	2,6	0,28	277,0	394,25	99,5	2,6
685	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,2	82	0,6	0,03	66	39,2	34	0,8
	Хлеб крест обогот	30	2,31	0,29	14,37	70,80	10,8	0,09	19,8			0,63
	итого		12,54	9,99	96,77	531,1	14,0	0,47	449,2	520,25	150,66	4,53

обед

43	Салат из свежей капусты	100	1,4	5,1	9,2	88,0	37,56	0,04	46,76	24,2	12,2	0,64
132	Рассольник ленинградский, со сметаной, мясом говядина	250/10/25	11,1	6,1	20,1	202,0	0,03	20,01	34,06	80,6	27,04	1,54
520	Пюре картофельное	180	4,0	5,8	24,7	226,8	12,84	0,12	44,5	80,2	31,1	1,3
377	Рыба жареная	100	22	11,2	4,2	208,0	0,18	0,05	19,91			0,42
638	Компот из сухофруктов	200	1,04		31,61	137	50,08		7,44			0,18
	Хлеб крестьянский, обоготенный	40	3,08	0,38	19,16	94,4	14,4	0,12	26,4			0,84

Пятница 10 день												
завтрак												
97	Сыр порционный	30	7,6	7,6	9,7	9,7	43,6	0,05				
302	Каша вязкая из пшени и риса с молоком сахаром сливочным маслом	250 10 10	4,1	10,75	29,0	229,3		0,5 2,4	78	0,2	264	150
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152		0,07	89,5	0,5	115,4	160,0
	Хлеб крестьянский обогощ витамин	30	2,31	0,29	14,37	70,80		0,09		10,8	19,8	50
	Итого		16,51	22,24	81,77	572,1		0,68	167,5	0,7	433,6	360,0
обед												
135	Суп из овощей, со сметаной, мясом говядина	250/10/25	4,38	11,1	22,77	166,0		0,2	258,6	0,2	32,30	58,7
516	Макаронные изделия отварные	180	6,36	4,56	38,88	225,6		0,09	25,2		26,46	57,78
469	Фрикадельки в соусе	100/50	7,5	8,15	4,44	342,0		0,07	80	5,3	20,36	137,63
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190,0		0,04	20		122,4	96,8
	Хлеб крестьянский, обогашенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4		0,12		14,4	26,4	
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6		0,05			8,72	50,64
	Итого		27,62	30,6	127,35	1061,6		0,57	383,8	5,5	236,64	401,55
	Итого за день		44,13	52,84	209,12	1633,71		1,25	551,3	6,2	670,24	761,55
												235,88
												755,89
												85,22
												14,88
												1,17
												6,09
												10,62

Использованы документы:

- 1) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях. Издательство Хлебпродинформ, Министерством экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004 год
- 2) СанПиН 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.

Примечание:

- 1) Овощи в натуральном виде свежего урожая.
- 2) Рыба в детском питании используется только морская.