



Директор МАОУ СОШ № 9 п. Уралец
Т.В. Огибенина

Меню приготавливаемых блюд МАОУ СОШ № 9 п. Уралец
1-4 класс (завтрак и обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	№ технологической карты
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1	День 1							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	180/5	5,7	7,8	30,1	216,0	311	210
	Кофейный напиток	200	1,5	1,4	12,8	67,0	692	304
	Бутерброд с маслом	50/10	4,1	8,8	24,3	198,0	1	1
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
	Итого за завтрак	545	11,7	18,4	77,0	528,0		
Обед	Суп картофельный	200	2,0	2,3	15,2	95,0	133	60
	Печень по-строгановски	90	13,0	9,0	1,9	141,0	431	130
	Макароны с маслом	185	6,5	4,4	40,0	233,0	332	227
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	70,0	631	311
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	30	1,6
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	123,0	31	1,5
	Итого за обед	775,0	29,0	16,9	115,2	758,5		
	Итого за день	1320	40,7	35,3	192,2	1286,5		
Неделя 1	День 2							
Завтрак	Омлет натуральный	155	14,6	21,6	2,6	263,0	340	234
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100,0	693	306
	Бутерброд с сыром	50/10	6,6	3,2	24,2	158,0	1	3
	Слойка Свердловская	100	7,3	13,3	51,1	353,0		
	Итого за завтрак	545	32,1	41,4	91,6	874,0		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	5,0	10,3	95,2	110	58
	Гуляш	100	13,8	14,5	3,2	199,0	437	96
	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,6	6,8	46,3	312,0	297	183
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	685	300
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	30	1,6
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	123,0	31	1,5
	Итого за обед	785	33,5	27,4	109,8	861,7		
	Итого за день	1330	65,6	68,8	201,4	1735,7		
Неделя 1	День 3							

Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	123,0	31	1,5
Итого за обед	740	21,8	20,5	110,1	740,2		
Итого за день	1255	37,9	41,2	190,6	1332,2		

Неделя 2 День 1

Завтрак	Каша манная молочная жидкая	185	5,5	7,4	27,3	200,0	311	205
	Бутерброд с сыром	50/10	6,6	3,2	24,2	158,0	1	3
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62,0	630	301
	Слойка Свердловская	100	7,3	13,3	51,1	353,0		
Итого за завтрак	545	21,0	25,4	113,9	773,0			
Обед	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,2	15,9	120,0	160	78
	Кура отварная	90	23,5	22,2	0,3	294,0	487	132
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,0	141,0	520	146
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	70,0	631	311
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	30	1,6
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	123,0	31	1,5
	Итого за обед	740	38,5	32,4	94,3	844,5		
Итого за день	1285	59,5	57,8	208,2	1617,5			

Неделя 2 День 2

Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	185	7,2	9,1	30,8	239,0	302	192
	Бутерброд с маслом	50/10	4,1	8,8	24,3	198,0	1	1
	Кофейный напиток	200	1,5	1,4	12,8	67,0	692	304
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Итого за завтрак	545	13,2	19,7	77,7	551,0			
Обед	Уха рыбацкая	200/30	8,7	4,2	10,3	117,0	181	72
	Биточки в соусе	90	8,0	8,2	10,6	151,0	451	99
	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,6	6,8	46,3	312,0	297	183
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	685	300
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	30	1,6
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	123,0	31	1,5
Итого за обед	805,0	34,8	20,3	117,2	835,5			
Итого за день	1350	48,0	40,0	194,9	1386,5			

Неделя 2 День 3

Завтрак	Каше пшеничная молочная жидкая	185	6,7	7,6	32,6	222,0	311	209
	Бутерброд с сыром	50/10	6,6	3,2	24,2	158,0	1	3
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100,0	693	306
	Слойка Свердловская	100	7,3	13,3	51,1	353,0		
Итого за завтрак	530	24,2	27,4	121,6	833,0			
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	5,0	7,0	82,4	124	55	

Бифстрогинов из отварного мяса	100	16,2	15,1	2,1	210,0	148	94
Рис отварной	180	4,5	7,2	45,4	271,8	448	8,1
Кисель из концентрата на пл.или яг. экстрактах	200	0,0	0,0	20,0	76,0	648	324
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	30	1,6
Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	123,0	31	1,5
Итого за обед	780	29,6	28,4	115,4	859,7		
Итого за день	1310	53,8	55,8	237,0	1692,7		

Неделя 2 День 4

	150/20	27,7	20,3	35,5	438,0	366	239
Запеканка из творога с молоком стуженным	50/10	4,1	8,8	24,3	198,0	1	1
Бутерброд с маслом	200	1,6	1,5	11,3	62,0	630	301
Чай с молоком и сахаром	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Яблоко							
Итого за завтрак	545	33,8	31,0	80,9	745,0		
Суп картофельный с бобовыми	200	6,1	4,0	25,9	173,0	139	65
Рыба прирушенная в молоке	95	17,5	11,6	2,7	186,0	165	93
Макаронны с маслом	185	6,5	4,4	40,0	233,0	332	227
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	29,0	127,0	705	319
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	30	1,6
Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	123,0	31	1,5
Итого за обед	780,0	38,1	21,4	138,5	938,5		
Итого за день	1325	71,9	52,4	219,4	1683,5		

Неделя 2 День 5

	185	5,2	7,2	35,2	229,0	302	191
Каша рисовая молочная вязкая	50/10	6,6	3,2	24,2	158,0	1	3
Бутерброд с сыром	200	1,5	1,4	12,8	67,0	692	304
Кофейный напиток	100	7,3	13,3	51,1	353,0		
Слойка Свердловская							
Итого за завтрак	500	20,6	25,1	123,3	807,0		
Суп кудрявый	200	5,8	5,8	14,8	139,2	ТТК № 5	3,5
Кура отварная	90	23,5	22,2	0,3	294,0	487	132
Капуста тушеная	180	4,1	5,8	16,6	142,4	534	148
Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,2	0,1	29,5	127,0	638	309
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	30	1,6
Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	123,0	31	1,5
Итого за обед	770	41,9	35,0	102,1	922,1		
Итого за день	1270	62,5	60,1	225,4	1729,1		
Среднее значение за 10 дней	1310	53,7	52,0	210,6	1564,9		