

Утверждаю: 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
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом	150	4,2	7,8	19,8	172,5	302
	Кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159,0	692
	Бутерброд с маслом	50	2,2	18,0	13,6	230,0	1
	Слойка	100	10,2	3,8	52,3	272,0	797
Итого за завтрак		500	20,8	34,2	112,2	833,5	
Обед	Суп картофельный	200	2,2	2,4	16,4	96,8	133
	Гуляш	80	11,1	5,2	3,2	105,6	437
	Макароны с маслом	150	5,3	6,2	35,3	220,5	332
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	35,8	142,0	631
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,0	39,4	30
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	117,5	31
Итого за обед		700	24,0	14,5	122,8	721,8	
Итого за день		1200	44,8	48,7	235,0	1555,3	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	150	4,5	1,2	30,3	153,0	302
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	693
	Бутерброд с сыром	70	10,4	15,0	14,6	244,0	3
	Яйцо вареное	80	5,1	4,6	0,3	63,0	337
Итого за завтрак		500	24,9	25,8	77,7	650,0	
Обед	Суп-пюре	200	3,2	4,9	17,1	126,4	171

	Печень по-строгоновски	80	10,9	10,9	3,1	156,0	431
	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	228,0	511
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	685
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,0	39,4	30
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	117,5	31
Итого за обед		700	23,2	22,7	105,9	725,3	
Итого за день		1200	48,1	48,5	183,6	1375,3	
Неделя 1	День 3						
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	4,4	6,9	23,9	180,0	302
	Бутерброд с маслом	50	2,2	18,0	13,6	230,0	1
	Кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159,0	692
	Круассан	100	10,3	4,2	54,0	282,0	791
Итого за завтрак		500	21,1	33,7	118,0	851,0	
Обед	Щи по уральски	200	1,8	4,2	6,3	71,2	128
	Кура отварная	80	12,6	7,1	0,3	115,2	487
	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,9	163,5	520
	Кисель	200	0,0	0,0	30,6	118,0	648
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,0	39,4	30
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	117,5	31
Итого за обед		700	22,7	18,8	91,3	624,8	
Итого за день		1200	43,7	52,5	209,2	1475,8	
Неделя 1	День 4						
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	150	2,3	6,0	23,7	148,9	302
	Бутерброд с сыром	50	7,4	10,7	10,4	174,3	3
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87,0	688
	Яблоко	100	0,3	0,0	8,6	40,0	627
Итого за завтрак		500	11,6	18,3	60,0	450,2	
Обед	Суп-лапша с курой	200	1,92	4,24	12,56	96,8	147
	Шницель	80	15,6	26,72	8,16	336,8	450
	Рагу овощное	150	3,5	7,7	16,1	145,5	224

	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60,0	685
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,0	39,4	30
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	117,5	31
Итого за обед		700	26,4	39,4	84,1	796,0	
Итого за день		1200	38,0	57,7	144,1	1246,2	
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Омлет натуральный на молоке	150	15,0	25,1	2,9	298,5	340
	Бутерброд с маслом	50	2,2	18,0	13,6	230,0	1
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	693
	Слойка	100	10,2	3,8	52,3	272,0	797
Итого за завтрак		500	32,3	51,9	101,3	990,5	
Обед	Суп из овощей	200	1,8	3,5	9,9	79,2	135
	Гречка отварная	150	4,5	6,8	22,4	171,0	489
	Кура отварная	80	12,6	7,1	0,3	115,2	487
	Компот из кураги	200	1,2	0,0	31,6	126,0	638
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,0	39,4	30
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	117,5	31
Итого за обед		700	25,2	18,1	96,3	648,3	
Итого за день		1200	57,5	70,0	197,6	1638,8	
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша манная	150	3,6	6,2	22,8	166,5	302
	Бутерброд с сыром	50	7,4	10,7	10,4	174,3	3
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87,0	688
	Яблоко	100	0,3	0,0	8,6	40,0	627
Итого за завтрак		500	12,9	18,5	59,1	467,8	
Обед	Суп рыбный с консервами	200	1,6	3,9	11,4	88,0	142
	Бефстроганов	80	14,1	7,4	2,7	135,2	423
	Макароны с маслом	150	5,3	6,2	35,3	220,5	332
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,0	35,8	142,0	631
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,0	39,4	30

	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	117,5	31
Итого за обед		700	26,3	18,2	117,3	742,6	
Итого за день		1200	39,2	36,6	176,4	1210,4	
Неделя 2	День 2						
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	3,3	2,4	26,1	135,0	302
	Бутерброд с маслом	50	2,2	18,0	13,6	230,0	1
	Слойка	100	10,2	3,8	52,3	272,0	797
	Кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159,0	692
Итого за завтрак		500	19,9	28,8	118,5	796,0	
Обед	Борщ	200	1,6	4,2	10,5	84,8	110
	Рыба прирушенная в молоке	80	11,4	6,6	2,7	116,8	371
	Рис отварной	150	3,8	6,2	38,6	228,0	511
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	685
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,0	39,4	30
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	117,5	31
Итого за обед		700	22,1	17,7	98,9	644,5	
Итого за день		1200	42,0	46,5	217,4	1440,5	
Неделя 2	День 3						
Завтрак	Творожная запеканка со сгущ.молоком	150	22,5	20,0	20,6	358,5	366
	Бутерброд с сыром	70	10,4	15,0	14,6	244,0	3
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	693
	Яйцо вареное	80	5,1	4,6	0,3	63,0	337
Итого за завтрак		500	42,9	44,6	68,0	855,5	
Обед	Суп гороховый	200	6,1	4,6	16,0	130,4	139
	Кура отварная	80	12,6	7,1	0,3	115,2	487
	Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16,1	141,0	534
	Кисель	200	0,0	0,0	30,6	118,0	648
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,0	39,4	30
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	117,5	31
Итого за обед		700	27,6	19,3	95,1	661,5	

Итого за день		1200	70,5	63,9	163,1	1517,0	
Неделя 2	День 4						
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	150	2,3	6,0	23,7	148,9	302
	Бутерброд с маслом	50	2,2	18,0	13,6	230,0	1
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87,0	688
	Круассан	100	10,3	4,2	54,0	282,0	791
Итого за завтрак		500	16,4	29,8	108,6	747,9	
Обед	Суп с крупой и томатом	200	1,4	3,2	13,6	92,8	150
	Тефтели в соусе	80	11,0	13,1	10,5	205,6	462
	Пюре картофельное	150	3,2	6,8	21,9	163,5	520
	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60,0	685
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,0	39,4	30
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	117,5	31
Итого за обед		700	21,1	23,8	93,3	678,8	
Итого за день		1200	37,4	53,6	201,9	1426,7	
Неделя 2	День 5						
Завтрак	Каше пшеничная	150	4,5	6,2	24,9	178,5	302
	Бутерброд с сыром	50	7,4	10,7	10,4	174,3	3
	Яблоко	100	0,3	0,0	8,6	40,0	627
	Кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159,0	692
Итого за завтрак		500	16,4	21,5	70,4	551,8	
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,6	3,4	8,0	70,4	123
	Свекла тушеная	120	2,2	4,6	13,1	102,0	537
	Котлета	80	12,7	11,5	12,8	208,8	451
	Компот из кураги	200	1,2	0,0	31,6	126,0	638
	Хлеб ржаной	50	3,1	0,6	20,0	98,5	30
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,2	117,5	31
Итого за обед		700	24,7	20,6	109,6	723,2	
Итого за день		1200	41,1	42,0	180,0	1275,0	
Среднее значение за 10 дней		1200	46,2	52,0	190,8	1416,1	

--	--	--	--	--	--	--