

Утверждаю
 Директор МОУ АСОШ №2
 А.Ю. Чистовский



Типовое меню 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251,0	181
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60,0	376
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	
	Бутерброды с колбасой	50	4,85	6,87	16,02	146,3	6
Итого за завтрак			13,31	18,46	78,82	536,8	
Обед	Суп картофельный с пшенной крупой	250	7,0	4,73	20,78	154,5	101
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	100	16,07	16,95	15,51	279,9	294
	Макаронные изделия отварные с маслом	190	6,54	12,93	46,74	318,34	203
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60,0	376
	Пирожки с повидлом	65	3,88	2,36	33,3	168,8	421
Итого за обед			35,76	38,19	145,33	1056,18	
Итого за день			51,58	56,15	238,36	1651,54	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	210	11,34	11,53	46,74	387,94	204
	Какао с молоком сгущенным	200	2,13	1,98	26,49	131,28	383
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	

	Печенье	60	1,24	7,81	28,46	189,08	
Итого за завтрак			16,96	22,19	117,11	787,8	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,37	10,06	8,26	157,04	88
	Гуляш	150	17,3	48,8	3,7	523,48	260
	Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	282,78	304
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16,0	65,0	377
	Булочка с кунжутом	50	4,17	3,1	23,73	139,55	421
Итого за обед			37,24	70,01	129,58	1301,05	
Итого за день			54,2	92,2	246,69	2088,85	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	250	5,93	5,33	21,65	158,25	121
	Бутерброды с сыром	60	7,24	13,46	14,25	207,05	3
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,1	1,82	24,08	117,9	380
Итого за завтрак			15,27	20,61	59,98	483,2	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	6,4	10,03	11,55	171,04	82
	Котлеты или биточки рыбные	100	14,67	11,55	11,51	207,9	234
	Картофельное пюре	190	4,03	13,43	32,53	259,78	128
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Пирожки с повидлом	65	3,88	2,36	33,3	168,8	421
Итого за обед			34,32	38,18	149,11	1073,52	
Итого за день			49,59	58,79	209,09	1556,72	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Сосиски отварные	70	7,77	14,7	2,8	174,3	243
	Рис отварной	190	4,52	7,33	49,68	282,78	304
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60,0	376
Итого за завтрак			14,64	22,9	82,9	596,58	
Обед	Суп картофельный с мясными	250	8,89	6,59	13,5	159,8	104

	фрикадельками						
	Котлеты, биточки, шницели	100	13,47	18,15	18,11	289,9	268
	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	190	8,01	11,27	59,74	371,98	171
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16,0	65,0	377
	Булочка с сахаром и маком	55	4,05	2,83	28,68	155,26	421
Итого за обед			39,3	39,56	164,24	1175,14	
Итого за день			53,94	62,46	247,14	1771,72	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180	29,47	9,7	28,16	325,4	223
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60,0	376
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	
	Пирожки с повидлом	75	3,88	2,36	33,3	168,8	421
Итого за завтрак			35,7	12,93	91,88	633,7	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34	102
	Жаркое по-домашнему	280	21,08	46,68	30,24	625,0	259
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16,0	65,0	377
	Пирожки со свежей капустой	70	4,3	4,04	25,31	154,84	421/461
Итого за обед			40,09	60,32	116,56	1147,38	
Итого за день			75,79	73,25	208,44	1781,08	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	210	11,34	11,53	46,74	387,94	204
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,1	1,82	24,08	117,9	380
	Печенье	60	1,24	7,81	28,46	189,08	
Итого за завтрак			16,93	22,03	114,7	774,42	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,37	10,06	8,26	157,04	88
	Птица или кролик, тушеные в соусе	150	26,09	31,58	3,77	403,5	290/331

	Рис отварной	180	4,52	7,33	49,68	282,78	304
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16,0	65,0	377
	Булочка с кунжутом	50	4,17	3,1	23,73	139,55	421
Итого за обед			46,03	52,79	129,65	1181,07	
Итого за день			62,96	74,82	244,35	1955,49	
Неделя 2							
День 2							
	Суп молочный с гречневой крупой	250	5,93	5,33	21,65	158,25	121
	Бутерброды с колбасой	50	4,85	6,87	16,02	146,3	6
	Чай с лимоном	200/15	0,1	0	15,0	60,0	376
	Печенье	50	1,24	7,81	28,46	189,08	
Итого за завтрак			12,12	20,01	81,13	553,63	
Обед	Суп картофельный	250	7,15	4,7	24,64	170,25	97
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	100	16,07	16,95	15,51	279,9	291
	Макаронные изделия отварные с маслом	190	6,54	12,93	46,74	318,34	203
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16,0	65,0	377
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	
	Пирожки с повидлом	65	3,88	2,36	33,3	168,8	421
Итого за обед			38,52	37,66	164,4	1135,49	
Итого за день			50,64	57,67	245,53	1689,12	
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251,0	181
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	
	Какао с молоком сгущенным	200	2,13	1,98	26,49	131,28	383
	Бутерброды с сыром	60	7,24	13,46	14,25	207,05	3
Итого за завтрак			17,73	27,03	88,54	668,83	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	6,4	10,03	11,55	171,04	82
	Тефтели 2-й вариант	150	11,9	26,26	17,78	355,0	279

	Картофельное пюре	180	3,97	5,18	32,45	184,78	128
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Булочка с сахаром	55	3,88	2,36	28,54	149,7	421
Итого за обед			31,49	44,64	150,54	1126,52	
Итого за день			49,22	71,67	239,08	1795,35	
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Сосиски отварные	70	7,77	14,7	2,8	174,3	243
	Макаронные изделия отварные с маслом	190	6,54	12,93	46,74	318,34	203
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60,0	376
Итого за завтрак			16,66	28,5	79,96	632,14	
Обед	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25	87
	Котлеты, биточки, шницели	100	13,47	18,15	18,11	289,9	268
	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	190	8,01	11,27	59,74	371,98	171
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60,0	376
	Булочка с сахаром и маком	55	4,05	2,83	28,68	155,26	421
Итого за обед			38,91	41,38	164,07	1182,59	
Итого за день			55,57	69,88	244,03	1814,73	
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	210	8,6	12,4	46,0	330,0	173
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	209
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60,0	376
Итого за завтрак			16,03	17,87	76,7	532,5	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34	102
	Плов из птицы или кролика	280	29,46	32,44	43,1	582,2	291
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60,0	376

	Булочка с сахаром	55	3,88	2,36	28,54	149,7	421
Итого за обед			47,95	44,4	131,65	1094,44	
Итого за день			63,98	62,27	208,35	1626,94	
Среднее значение за период:			56,74	67,92	233,10	1773,16	