

Утверждено  
 Директор МКОУ "Краснознаменская СОШ"  
 Для 903 Раз Е.Н.  
 11 января 2021г.

Меню приготавливаемых блюд  
 Возрастная категория 7-11 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
Завтрак	Каша вязкая (рисовая)	200	5	5,2	12,3	184,9	302
	Сыр порциями	20	1,79	5,9	0,15	48	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0	11,6	124	639
	Хлеб пшеничный 1с	30	2,1	0,21	9,44	63,9	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,37	0,66	7,57	61,2	ГОСТ 2077-84
	Фрукт (яблоко)	200	0,8	0,8	10,6	84	
ИТОГО за завтрак			12,12	12,77	51,66	566	
Обед							
ИТОГО за обед							
Полдник							
ИТОГО за полдник							
Ужин							
ИТОГО за ужин							
ИТОГО за день							
			12,12	12,77	51,66	566	
<b>Неделя 1 День 2</b>							
Завтрак	Бобовые отварные (гороховое пюре)	150	4,87	5,75	21,13	153,1	514
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,3	7,47	15,36	95,5	374
	Соки плодовые, ягодные	200	1	0	11,2	88	
	Хлеб пшеничный 1с	30	2,1	0,21	9,44	63,9	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,37	0,66	7,57	61,2	ГОСТ 2077-84
	Булочка с маком	50	2,86	1,86	14,65	115,2	
	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	4,65	1,68	9	
ИТОГО за завтрак			21,98	20,87	81,03	585,9	
Обед							
ИТОГО за обед							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Полдник</b>							
ИТОГО за полдник							
<b>Ужин</b>							
ИТОГО за ужин							
ИТОГО за день							
			<b>21,98</b>	<b>20,87</b>	<b>81,03</b>	<b>585,9</b>	
<b>Неделя 1 День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Борщ с капустой на костном бульоне	250	2	2,2	8,1	106	107
	Масло сливочное порционное	15	0,02	4,93	0,09	115,5	
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	10,3	81,87	
	Хлеб пшеничный 1с	30	2,1	0,21	9,44	63,9	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,37	0,66	7,57	61,2	ГОСТ 2077-84
	Печенье	40	2,64	1,16	11,34	103	
ИТОГО за завтрак							
			<b>11,14</b>	<b>11,55</b>	<b>46,84</b>	<b>531,47</b>	
<b>Обед</b>							
ИТОГО за обед							
<b>Полдник</b>							
ИТОГО за полдник							
<b>Ужин</b>							
ИТОГО за ужин							
ИТОГО за день							
			<b>11,14</b>	<b>11,55</b>	<b>46,84</b>	<b>531,47</b>	
<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные	150	3,47	5,29	15,3	157,1	516
	Котлета с говядины	100	6,5	10,4	7,9	170	451
	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	587
	Чай с сахаром	200	0,2	0	5	28	685
	Хлеб пшеничный 1с	30	2,1	0,21	9,44	63,9	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,37	0,66	7,57	61,2	ГОСТ 2077-84
	Фрукт (банан)	100	1,5	0,1	21,8	89	
ИТОГО за завтрак							
			<b>17,44</b>	<b>19,06</b>	<b>71,21</b>	<b>613,2</b>	
<b>Обед</b>							
ИТОГО за обед							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Полдник</b>							
ИТОГО за полдник							
<b>Ужин</b>							
ИТОГО за ужин							
ИТОГО за день							
<b>Неделя 1 День 5</b>			<b>17,44</b>	<b>19,06</b>	<b>71,21</b>	<b>613,2</b>	
<b>Завтрак</b>	Картофельное пюре	200	1,2	5,7	29		
	Гуляш	100	5,9	5,5	4,2	252	520
	Какао на сгущенном молоке с сахаром	200	2,7	3	12,3	132	437
	Хлеб пшеничный 1с	30	2,1	0,21	9,44	103	694
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,37	0,66	7,57	63,9	ГОСТ 27342-88
ИТОГО за завтрак	Помидор свежий в нарезке	60	0,4	1,92	1,6	61,2	ГОСТ 2077-84
<b>Обед</b>			<b>14,67</b>	<b>16,99</b>	<b>63,11</b>	<b>622,9</b>	
ИТОГО за обед							
<b>Полдник</b>							
ИТОГО за полдник							
<b>Ужин</b>							
ИТОГО за ужин							
ИТОГО за день							
<b>Неделя 2 День 1</b>			<b>14,67</b>	<b>16,99</b>	<b>63,11</b>	<b>622,9</b>	
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая (пшенная)	200	6,04	5,27	12,3	165,8	302
	Сыр порциями	20	1,79	5,9	0,15	48	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0	11,6	124	639
	Хлеб пшеничный 1с	30	2,1	0,21	9,44	63,9	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,37	0,66	7,57	61,2	ГОСТ 2077-84
ИТОГО за завтрак	Фрукт (яблоко)	200	0,8	0,8	10,6	84	
<b>Обед</b>			<b>13,16</b>	<b>12,84</b>	<b>53,66</b>	<b>546,9</b>	
ИТОГО за обед							
<b>Полдник</b>							
ИТОГО за полдник							
<b>Ужин</b>							

Пример этикетки	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ИТОГО за ужин							
ИТОГО за день							
<b>Неделя 2 День 2</b>			<b>13,16</b>	<b>12,84</b>	<b>53,66</b>	<b>546,9</b>	
Завтрак	Плов из птицы						
	Соки плодовые, ягодные	200	16,2	15,8	36,2	153,1	492
	Хлеб пшеничный 1с	200	1	0	11,2	88	
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,1	0,21	9,44	63,9	ГОСТ 27342-88
	Булочка с маком	30	2,37	0,66	7,57	61,2	ГОСТ 2077-84
	Огурцы свежие в нарезке	50	2,86	1,86	24,65	115,2	
ИТОГО за завтрак		60	0,48	4,65	1,68	9	
Обед			<b>25,01</b>	<b>23,18</b>	<b>90,74</b>	<b>490,4</b>	
ИТОГО за обед							
Полдник							
ИТОГО за полдник							
Ужин							
ИТОГО за ужин							
ИТОГО за день							
<b>Неделя 2 День 3</b>			<b>25,01</b>	<b>23,18</b>	<b>90,74</b>	<b>490,4</b>	
Завтрак	Суп-лапша домашняя	250	5,65	5,8	13,9	132	107
	Масло сливочное порционное	15	0,02	4,93	0,09	115,5	
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	14,3	81,87	
	Хлеб пшеничный 1с	30	2,1	0,21	9,44	63,9	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,37	0,66	7,57	61,2	ГОСТ 2077-84
	Печенье	40	2,64	1,16	11,34	103	
ИТОГО за завтрак			<b>14,79</b>	<b>15,15</b>	<b>56,64</b>	<b>557,47</b>	
Обед							
ИТОГО за обед							
Полдник							
ИТОГО за полдник							
Ужин							
ИТОГО за ужин							

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ИТОГО за день			<b>14,79</b>	<b>15,15</b>	<b>56,64</b>	<b>557,47</b>	
<b>Неделя 2 День 4</b>							
Завтрак	Каша гречневая, рассыпчатая	150	3,73	1,43	25	113,8	508
	Котлеты, биточки	100	4,5	10,4	7,9	170	451
	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	587
	Чай с сахаром	200	0,2	0	5	28	685
	Хлеб пшеничный 1с	30	2,1	0,21	9,44	63,9	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,37	0,66	7,57	61,2	ГОСТ 2077-84
	Фрукт (апельсин)	100	1,5	0,2	21,8	43	
ИТОГО за завтрак			<b>15,1</b>	<b>15,3</b>	<b>67,21</b>	<b>523,9</b>	
Обед							
ИТОГО за обед							
Полдник							
ИТОГО за полдник							
Ужин							
ИТОГО за ужин							
ИТОГО за день			<b>15,1</b>	<b>15,3</b>	<b>67,21</b>	<b>523,9</b>	
<b>Неделя 2 День 5</b>							
Завтрак	Картофельное пюре	200	1,2	5,7	29	252	520
	Гудяш	100	5,9	5,5	4,2	132	437
	Какао на сгущенном молоке с сахаром	200	2,7	3	12,3	103	694
	Хлеб пшеничный 1с	30	2,1	0,21	9,44	63,9	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,37	0,66	7,57	61,2	ГОСТ 2077-84
	Помидор свежий в нарезке	60	0,4	1,92	1,6	10,8	
ИТОГО за завтрак			<b>14,67</b>	<b>16,99</b>	<b>64,11</b>	<b>622,9</b>	
Обед							
ИТОГО за обед							
Полдник							
ИТОГО за полдник							
Ужин							
ИТОГО за ужин							
ИТОГО за день			<b>14,67</b>	<b>17,99</b>	<b>63,11</b>	<b>622,9</b>	