

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД** (завтраки)

Возрастная группа 12 лет и старше

№ рецеп-туры С.Б.Р. Шк. Пит.2007	Наименование блюд	Масса блюда, грамм	Пищевая ценность,грамм			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<i>Первая неделя</i>					
	<i>Первый день</i>					
	<i>Понедельник</i>					
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	200/10	8,6	11,4	47,1	325
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	152
-	Булочка с яблочной начинкой	50	2,7	2,4	27	140
-	Фрукт свежий	100	0,4	0	10,4	43
	<b>Итого:</b>		<b>15,3</b>	<b>16,5</b>	<b>112,8</b>	<b>660</b>
	<i>Второй день вторник</i>					
294	Биточки рубленные из курицы	100	16,2	16	15,6	271
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	7,6	48,8	300
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63
	<b>Итого:</b>		<b>27,6</b>	<b>24</b>	<b>92</b>	<b>694</b>
	<i>Третий день среда</i>					
11К	Гуляш из куриного филе	100/50	31	12	8,6	266
309	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,3	5,7	34,2	215
382	Какао с молоком сгущённым	200	3,8	3,2	26,7	151
-	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63
	<b>Итого:</b>		<b>43,5</b>	<b>21,3</b>	<b>82,1</b>	<b>695</b>
	<i>Четвёртый день четверг</i>					
291	Плов из птицы	100/180	30,6	16,6	43	444
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63
	Коржик молочный	40	2,5	4,6	26,8	154
	<b>Итого:</b>		<b>35,5</b>	<b>21,6</b>	<b>97,3</b>	<b>721</b>
	<i>Пятый день пятница</i>					
210	Омлет натуральный с маслом	180/5	16,8	24,9	19,7	363
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	152
-	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	16,8	85
15	Сыр твердый (порциями)	20	5,3	5,4	0	70
	<b>Итого:</b>		<b>28,9</b>	<b>33,5</b>	<b>64,8</b>	<b>670</b>
	<i>Вторая неделя</i>					
	<i>Шестой день понедельник</i>					
292	Пельмени отварные с маслом	200/10	22,8	18,2	43,2	428
382	Какао с молоком сгущённым	200	3,8	3,2	26,7	151
-	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63
15	Сыр твердый (порциями)	15	4,0	4,1	0	53
	<b>Итого:</b>		<b>33</b>	<b>25,9</b>	<b>82,5</b>	<b>695</b>
	<i>Седьмой день вторник</i>					
294	Котлета рубленая из курицы	100	16,2	16	15,6	271
304	Рис отварной	180	4,5	7,3	49,7	283
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65
-	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63
	<b>Итого :</b>		<b>23,3</b>	<b>23,7</b>	<b>93,9</b>	<b>682</b>
	<i>Восьмой день среда</i>					
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200/20	31,8	18,4	47,7	484
382	Какао с молоком	200	3,7	3,2	26,7	151
	<b>Итого:</b>		<b>35,5</b>	<b>21,6</b>	<b>74,4</b>	<b>635</b>
	<i>Девятый день четверг</i>					
243	Колбасное изделие отварное с маслом	100/5	9,4	19,3	1	215
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	7,6	48,8	300
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	16,8	85
	<b>Итого:</b>		<b>21,6</b>	<b>27,4</b>	<b>81,6</b>	<b>660</b>
	<i>Десятый день пятница</i>					
11К	Гуляш из куриного филе	100/50	31	12	8,6	266
309	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,3	5,7	34,2	215
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65
-	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	16,8	85
	<b>Итого:</b>		<b>40,7</b>	<b>18,2</b>	<b>75,6</b>	<b>631</b>

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД** (обеда)

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рецеп-туры С.Б.Р. Шк. Пит.2007	Наименование блюд	Масса блюда, грамм	Пищевая ценность, грамм			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	

	<i>Первая неделя</i>	<i>Первый день</i>	<i>Понедельник</i>					
102	Суп картофельный с горохом	250	5	5,3	28,3	164		
294	Котлета рубленая из курицы	90	12,9	12,8	12,5	217		
309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,3	4,8	28,5	179		
348	Компот из плодов сушёных	200	1	0	38	156		
-	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/30	5	0,8	28,8	143		
	<b>Итого:</b>		<b>29,2</b>	<b>23,7</b>	<b>133,1</b>	<b>859</b>		
	<i>Второй день</i>							
	<i>вторник</i>							
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,9	15,2	112		
234	Котлета из мятая с маслом	90/5	13,3	13,6	10,4	217		
304	Рис отварной	150	3,8	6,1	41,4	236		
348	Компот из плодов сушёных	200	1	0	38	156		
-	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/30	5	0,8	28,8	143		
	<b>Итого:</b>		<b>24,9</b>	<b>25,4</b>	<b>133,8</b>	<b>864</b>		
	<i>Третий день</i>							
	<i>среда</i>							
97	Суп картофельный	250	2,3	2,8	24,3	133		
269	Биточки особые	90	12,5	10,4	14,1	200		
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	6,2	40,6	250		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21,8	88		
-	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/30	5	0,8	28,8	143		
	<b>Итого:</b>		<b>27,3</b>	<b>20,6</b>	<b>129,6</b>	<b>814</b>		
	<i>Четвёртый день</i>							
	<i>четверг</i>							
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,8	12	98		
243	Колбасное изделие отварное	100	9,4	18,7	1	210		
309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,3	4,8	28,5	179		
348	Компот из плодов сушёных	200	1	0	38	156		
-	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/30	5	0,8	28,8	143		
	<b>Итого:</b>		<b>22,3</b>	<b>29,1</b>	<b>108,3</b>	<b>786</b>		
	<i>Пятый день</i>							
	<i>пятница</i>							
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,9	15,2	112		
-	Гуляш из куриного филе	90/50	24,8	9,6	6,9	213		
304	Рис отварной	150	3,8	6,1	41,4	236		
348	Компот из плодов сушёных	200	1	0	38	156		
-	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/30	5	0,8	28,8	143		
	<b>Итого:</b>		<b>36,4</b>	<b>21,4</b>	<b>130,3</b>	<b>860</b>		
	<i>Вторая неделя</i>							
	<i>Шестой день</i>							
	<i>понедельник</i>							
97	Суп картофельный	250	2,3	2,8	24,3	133		
269	Биточки особые	90	12,5	10,4	14,1	200		
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	6,2	40,6	250		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21,8	88		
-	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/30	5	0,8	28,8	143		
	<b>Итого:</b>		<b>27,3</b>	<b>20,2</b>	<b>129,6</b>	<b>814</b>		
	<i>Седьмой день</i>							
	<i>вторник</i>							
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,8	12	98		
243	Колбасное изделие отварное	100	9,4	18,7	1	210		
309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,3	4,8	28,5	179		
348	Компот из плодов сушёных	200	1	0	38	156		
-	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/30	5	0,8	28,8	143		
	<b>Итого:</b>		<b>22,3</b>	<b>29,1</b>	<b>108,3</b>	<b>786</b>		
	<i>Восьмой день</i>							
	<i>среда</i>							
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,9	15,2	112		
294	Котлета рубленая из курицы	90	12,9	12,8	12,5	217		
304	Рис отварной	150	3,8	6,1	41,4	236		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21,8	88		
-	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/30	5	0,8	28,8	143		
	<b>Итого:</b>		<b>23,5</b>	<b>24,6</b>	<b>119,7</b>	<b>796</b>		
	<i>Девятый день</i>							
	<i>четверг</i>							
102	Суп картофельный с горохом	250	5	5,3	28,3	164		
291	Плов из птицы	90/180	23,3	16,9	42	413		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21,8	88		
-	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/30	5	0,8	28,8	143		
	<b>Итого:</b>		<b>33,3</b>	<b>23</b>	<b>120,9</b>	<b>823</b>		
	<i>Десятый день</i>							
	<i>пятница</i>							
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,9	15,2	112		
-	Гуляш из куриного филе	90/50	24,8	9,6	6,9	213		
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	6,2	40,6	250		
348	Компот из плодов сушёных	200	1	0	38	156		
-	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/30	5	0,8	28,8	143		
	<b>Итого:</b>		<b>40,1</b>	<b>21,5</b>	<b>129,5</b>	<b>874</b>		

МБОУ Жуковская СОШ №1  
им. Б.В. Белявского

Директор

Г.В. Шишкарёва

МП

ООО «Кооператор»

Директор

Н.Ф. Воронина