

Школа МБОУ "СОШ №3 г. Шелковская"

Меню ежедневного питания

Возрастная категория

7-11 лет

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3 г. Шелковская»

Бачаева Х.А.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
1	Понедельник	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4	
			гор.блюдо	Картофельное пюре	100	2,7	4	5,8	70	
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	39,02	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6	
				<i>итого</i>			500	14,52	17,6	75,84
1	Понедельник	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,62	
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	262,7	
			гарнир	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73	
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04	
			хлеб черн.							
				<i>итого</i>			700	28,56	26,09	122,79
1		Итого за день:			1200	43,08	43,69	198,63	1341,06	
1	Понедельник	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	8,81	38,85	254,41	
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	180	1,52	1,35	15,9	81,83	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82	
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6	

1	Вторник	Обед	<i>итого</i>		500	11,59	11,06	95,69	528,66	
			закуска							
			1 блюдо	Суп-пюре из картофеля №131	200	4,64	4,76	13,72	116,28	
			2 блюдо	Сосиски "Особые халяль"	90	8,55	12,15	2,47	153,43	
			гарнир	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	214	
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04	
			хлеб черн.							
		<i>итого</i>		700	23,18	23,17	100,07	705,88		
1	Итого за день:			1200	34,77	34,23	195,76	1234,54		
1	Среда	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром №275	150	16,87	23,25	2,81	276	
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,1	9,5	39,02	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88	
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6	
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64	
			<i>итого</i>		500	22,91	32,55	53,38	586,14	
		1	Обед	закуска	Салат из моркови с сухофруктами №24	60	0,72	3,66	9,72	86
1 блюдо	Борщ №81			250	9,1	10,85	8,56	171		
2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом			120	5,46	5,79	30,46	182		
гарнир										
напиток	Чай с лимоном №459			200	0,03	0,09	8,55	39		
хлеб бел.	Хлеб пшеничный			60	3,94	0,5	24,14	133		
кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14			10	0,08	8,2	0,13	75		
кисломол.	Сметана			10	0,25	2	0,34	19		
<i>итого</i>		710	19,58	31,09	81,9	705				
1	Итого за день:			1210	42,49	63,64	135,28	1291,14		
1	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный №305	100	2,43	2,87	24,45	133,35		
		гор.блюдо	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	1,37	85,23		

1	Четверг	гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	180	1,52	1,35	15,9	81,83	
		хлеб	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58	
		фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6	
		<i>итого</i>		500	15,42	12,07	92,32	539,59	
		Обед	закуска						
		1 блюдо	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	97,74	
		2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69	
		гарнир	Картофельное пюре №377	150	4,05	6	8,7	105	
напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13			
хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04			
		<i>итого</i>		700	24,9	25,76	93,79	706,6	
1		Итого за день:		1200	40,32	37,83	186,11	1246,19	
1	Пятница	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	90	15,6	0,6	0,96	77
			гор.блюдо	Картофельное пюре №377	150	4,04	6	8,7	116
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	82
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120
			фрукты						
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	75
			<i>итого</i>		500	25,18	16,65	49,83	470
1	Пятница	Обед	закуска	Салат из свеклы с яблоками №28	70	0,7	4,2	7,7	79
			1 блюдо	Суп картофельный №112	200	2,6	2,7	8,6	80
			2 блюдо	Плов с курицей №291	120	13,56	8,38	28,58	266
			гарнир						
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,09	8,55	39
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	110	7,89	1	48,29	241
			хлеб черн.						

			<i>итого</i>		700	24,78	16,37	101,72	705	
1		Итого за день:			1200	49,96	33,02	151,55	1175	
2	Понедельник	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	90	13	0,5	0,8	60	
			гор.блюдо	Рис отварной №304	250	2,43	3,58	24,46	130	
			гор.напиток							
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	109	
			фрукты							
			сладкое	Булочка домашняя	90	4,2	6,7	27,8	172	
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	20	0,12	12,3	0,19	116	
			<i>итого</i>			500	23,69	23,58	77,39	587
2		Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с луком №9	100	1,6	6	8,2	103	
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и томатом №83	205	5,01	3,8	12	114	
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,46	5,79	30,46	196	
			гарнир							
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,09	8,55	39	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5,53	0,7	33,81	185	
	кисломол.		Масло сливочное (порциями) №14	20	0,12	12,3	0,19	98		
	<i>итого</i>				705	17,75	28,68	93,21	735	
2	Итого за день:			1205	41,44	52,26	170,6	1322		
2	Вторник	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога запеченные №286	150	15,8	5,3	17,9	199	
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	82	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	117	
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	76	
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	79	
			<i>итого</i>			510	22,54	15,75	74,87	553
2			Обед	закуска						
	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113		200	5,04	2,86	11,68	92,62		
	2 блюдо	Котлета куриная		90	8,58	16,25	25,28	262,7		

		<i>итого</i>		500	17,55	17,66	95,8	586		
2	Четверг	Обед	закуска	Салат из моркови с сухофруктами №24	80	0,84	4,27	11,34	87	
			1 блюдо	Суп с фасолью №119	200	5,72	19,4	17,49	241	
			2 блюдо	Плов с курицей №291	120	13,56	8,38	28,58	220	
			гарнир							
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	6,32	0,8	38,64	171	
			хлеб черн.							
				<i>итого</i>		700	26,47	32,95	105,55	758
2	Итого за день:			1200	44,02	50,61	201,35	1344		
2	Пятница	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218	
			гор.блюдо	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	130	
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	180	0,02	0,09	8,55	35	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	121	
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	76	
				<i>итого</i>		500	14,24	17,17	93,55	580
2			Пятница	Обед	закуска					
	1 блюдо	Суп гороховый №127			200	5,92	2,62	12,62	98	
	2 блюдо	Котлета куриная			90	8,58	16,25	25,28	282	
	гарнир	Рис отварной №304			150	3,64	5,37	36,69	210	
	напиток	Чай с лимоном №459			180	0,03	0,09	8,55	35	
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный			80	6,32	0,8	38,64	187	
	хлеб черн.									
		<i>итого</i>				700	24,49	25,13	121,78	812
2	Итого за день:			1200	38,73	42,3	215,33	1392		
	Среднее значение за период:			1202,5	44,029	44,54	184,712	1311,852		