

Согласовано

Утверждаю

Согласовано Директор КОГОБУ СШ с

Руководитель

ИП

УИОП г. Белой Холуницы

Черезова Т.А.

Кашина Н.В.

Черезова Т.А. с



**Примерное 12- дневное меню питания детей в  
общеобразовательных учреждениях 7-11 лет  
(весенне летний период)2022 г**

*меню с 7 до 11 лет, сезон: весна*

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Рецепт №
		Б	Ж	У		
<b>1 неделя</b>						
<b>понедельник</b>						
<b>Обед</b>						
Салат из свежей капусты с маслом растительным	60	1,2	3,0	7,2	57,6	62-1997г
Котлета рубленая из мяса	95	11,4	12,6	12,6	214,9	414-1994г
Макароны отварные	150	3,0	5,0	36,0	211,0	469-1994г
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	702-1997г
Суп картофельный с горохом	200	4,8	4,0	16,0	118,4	138-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	
<b>итого</b>		<b>24,4</b>	<b>24,6</b>	<b>129,8</b>	<b>852,9</b>	
<b>вторник</b>						
<b>Обед</b>						
Салат из свежей моркови с маслом растительным	60	0,6	3,0	3,6	67,2	71-1997г
Ежики в соусе	90/40	11,5	10,2	10,0	230,0	423-1994г
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	463-1994г
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	628-1994
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	
Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,6	6,2	10,4	107,4	110-1994г
<b>итого</b>		<b>23,90</b>	<b>29,40</b>	<b>102,00</b>	<b>826,60</b>	
<b>среда</b>						
<b>Обед</b>						
Котлета рыбная	90	3,2	6,4	14,4	129,6	324,0
Картофельное пюре	150	3,0	6,0	19,0	150,0	472-1994г
Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	22-1994г
Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,80	4,40	4,60	63,60	29-1994г
Какао с молоком	200	3,6	4,0	16,0	160,0	642-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	
Пассолытник ленинградский со сметаной	200/10	1,6	7,0	13,6	125,0	129-1994г

<i>итого</i>		<b>16,2</b>	<b>32,0</b>	<b>97,6</b>	<b>807,2</b>	
<b>четверг</b>						
<b>Обед</b>						
Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,0	0,0	1,0	4,0	
Тефтели в соусе	90/40	10,00	15,40	9,70	245,90	Киров.лаб.
Рис отварной	150	4,00	6,00	39,00	229,00	465-1994г
Компот из кураги	200	1,00	0,00	31,00	123,00	702-1997г
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,60	7,00	7,20	101,80	120-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	
<i>итого</i>		<b>20,60</b>	<b>28,40</b>	<b>117,90</b>	<b>845,70</b>	
<b>пятница</b>						
<b>Обед</b>						
Салат из свежей капусты с маслом растительным	60	1,2	3,0	7,2	57,6	62-1997г
Биточек мясной	80	11,4	12,6	12,6	214,9	414-1994г
Макароны отварные	150	3,0	5,0	36,0	211,0	469-1994г
Кофейный напиток	200	3,2	3,0	24,0	128,0	762-1994г
Суп крестьянский со сметаной	200/10	1,6	9,4	8,0	107,4	174-1997г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	
<i>итого</i>		<b>24,4</b>	<b>33,0</b>	<b>117,8</b>	<b>860,9</b>	
<b>суббота</b>						
<b>Обед</b>						
Салат из свежей моркови с маслом растительным	100	1,0	5,0	6,0	112,0	71-1997г
Ежики в соусе	100/50	14,3	12,7	12,0	287,5	423-1994г
Картофельное пюре	180	3,6	7,2	22,7	201,6	472-1994г
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	628-1994
Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,6	6,2	10,4	107,4	110-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	
<i>итого</i>		<b>24,7</b>	<b>31,1</b>	<b>101,1</b>	<b>908,5</b>	
Прием пищи,наименование блюда	порции (г)	Пищевые вещества(г)			еская ценность(	Рецепт №
		Б	Ж	У		
<b>2 неделя</b>						
<b>понедельник</b>						
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,80	4,40	4,60	63,60	29-1994г
Тефтели в соусе	90/40	10,00	15,40	9,70	245,90	Киров.лаб
Макароны отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	469-1994г
Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	13,00	61,60	628-1994г
Суп овощной со сметаной	200/10	1,6	7,0	8,8	103,4	132-1994г

Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	
<i>итого</i>		<i>20,5</i>	<i>32,8</i>	<i>105,1</i>	845,5	
<i>вторник</i>						
<i>Обед</i>						
Салат из свежей капусты с маслом растительным	60	1,2	3,0	7,2	57,6	62-1997г
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	10,0	28,5	222,0	463-1994г
Котлета рубленая из мяса	95	11,4	12,6	12,6	214,9	414-1994г
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	628-1994
Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,6	6,2	10,4	107,4	110-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	
<i>итого</i>		<i>25,1</i>	<i>31,8</i>	<i>108,7</i>	801,9	
<i>среда</i>						
<i>Обед</i>						
Котлета рыбная	90	3,2	6,4	14,4	129,6	324,0
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	24,0	159,0	472-1994г
Салат из свежей моркови с маслом растительным	60	0,6	3,0	3,6	67,2	71-1997г
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	585-1994г
Суп крестьянский со сметаной	200/10	1,6	7,0	8,0	107,4	174-1997г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	
<i>итого</i>		<i>12,4</i>	<i>21,4</i>	<i>108,0</i>	714,2	
<i>четверг</i>						
<i>Обед</i>						
Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,80	4,40	4,60	63,60	29-1994г
Ежики в соусе	90/40	11,5	10,2	10,0	230,0	423-1994г
Рис отварной	150	4,00	6,00	39,00	229,00	465-1994г
Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	13,00	61,60	628-1994г
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,6	7,0	7,2	101,8	120-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	
<i>итого</i>		<i>22,0</i>	<i>27,6</i>	<i>103,8</i>	828,0	
<i>пятница</i>						
<i>Обед</i>						
Зразы ленивые	90	10,00	15,40	9,70	245,90	Киров.лаб
Макароны отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	469-1994г
Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,0	0,0	1,0	4,0	
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	35,4	140,0	588-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	
Пассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,6	7,0	13,6	126,0	129-1994г
<i>3</i>		<i>20,2</i>	<i>28,4</i>	<i>128,7</i>	886,9	

*Обед*

<i>Обед</i>						
Помидоры свежие порционно	60	0,0	0,0	2,0	14,0	
Тефтели в соусе	100/40	13,60	15,70	14,10	275,00	422-1994г
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	463-1994г
Кофейный напиток	200	3,2	3,0	24,0	128,0	762-1994г
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,00	8,80	8,40	126,00	120-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	
<i>итого</i>		<b>28,8</b>	<b>37,5</b>	<b>106,5</b>	907,0	