

Согласовано

Согласовано Директор КОГОБУ СШ с

УИОП г. Белой Холуницы
Кашина Н.В.



Утверждаю

Руководитель

ИП

Черезова Т.А.

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		№
1 неделя						
понедельник						
Завтрак						
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
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	
итого		19,6	20,6	113,8	734,5	
вторник						
Завтрак						
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	
итого		22,30	23,20	91,60	719,20	
среда						
Завтрак						
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	
итого		14,6	25,0	84,0	682,2	
четверг						
Завтрак						
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
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	
итого		19,00	21,40	110,70	743,90	
пятница						
Завтрак						
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
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	
итого		22,8	23,6	109,8	753,5	
суббота						
Завтрак						
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
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	
итого		23,1	24,9	90,7	801,1	
Прием пищи,наименование блюда	порции (г)	Пищевые вещества(г)			еская ценность(Рецепт №
		Б	Ж	У		
2 неделя						
понедельник						
Завтрак						
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
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	
итого		18,9	25,8	96,3	742,1	
вторник						
Завтрак						
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
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	
итого		23,5	25,6	98,3	694,5	
среда						
Завтрак						
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
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	
итого		10,8	14,4	100,0	606,8	
четверг						
Завтрак						
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
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	
итого		20,4	20,6	96,6	726,2	
пятница						
Завтрак						
Зразы ленивые	90	10,00	15,40	9,70	245,90	Киров.лаб
Макаронны 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	
3		18,6	21,4	115,1	760,9	
суббота						

Завтрак						
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
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	
итого		26,8	28,7	98,1	781,0	