

Согласовано

Согласовано Директор КОГОБУ СШ с
УИОП г. Белой Холуницы
Кашина Н.В.

Утверждаю

Руководитель
ИП Черезова Т.А.
Черезова Т.А.

**Примерное 10- дневное меню питания детей в общеобразовательных учреждениях 7-11 лет
КОГОБУ СШ с УИОП г. Белой Холуницы (осенне-зимний период)**

меню с 7 до 11 лет, сезон: осень - зима

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)					Рецепт №	Цена
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe		
1 неделя												
понедельник												
Обед												
Салат из свежей капусты с маслом растительным	60	1,2	3,0	7,2	57,6	33,8	0,6	151,8	463,8	0,6	62-1997г	5,6
Котлета рубленая из говядины	95	11,4	12,6	12,6	214,9	3,4	0,0	101,7	37,3	1,0	414-1994г	37,5
Макароны отварные	150	3,0	5,0	36,0	211,0	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0	469-1994г	4,7
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	32,0	16,00	1,0	702-1997г	7,6
Суп картофельный с горохом	200	4,8	4,0	16,0	118,4	0,0	0,0	374,4	29,6	1,6	138-1994г	
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		5,7
итого		24,4	24,6	129,8	852,9	37,2	0,6	779,9	758,7	5,2		61,1
вторник												
Обед												
Салат из свежей моркови с маслом растительным	60	0,6	3,0	3,6	67,2	4,8	2,4	103,2	26,4	0,6	71-1997г	
Ближники в соусе	90/40	11,5	10,2	10,0	230,0	3,0	0,0	96,0	35,0	0,0	423-1994г	
Саша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0	463-1994г	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994	
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		

Орщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,6	6,2	10,4	107,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110-1994г
итого		23,90	29,40	102,00	826,60	10,80	2,40	425,20	96,20	3,90	
среда											
Обед											
Рыба запеченая	100	15,6	5,3	0,0	111,2	8,5	0,1	0,0	32,0	1,2	310-1994г
Картофельное пюре	150	3,0	6,0	19,0	150,0	22,0	0,0	667,0	76,0	1,0	472-1994г
Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	22-1994г
Помидоры свежие порционно	60	0,0	0,0	2,0	14,0	16,0	0,0	174,0	8,0	0,0	
Какао с молоком	200	3,6	4,0	16,0	160,0	0,2	0,0	44,0	126,0	1,0	642-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,6	7,0	13,6	125,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	129-1994г
итого		27,8	26,5	80,6	739,2	46,7	0,1	942,0	255,0	3,2	
четверг											
Обед											
Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,80	4,40	4,60	63,60	7,60	0,00	61,92	141,00	1,02	29-1994г
Гёфтели в соусе	90/40	10,00	15,40	9,70	245,90	4,40	0,06	599,04	70,00	1,10	Киров.лаб.
Рис отварной	150	4,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00	465-1994г
Компот из кураги	200	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	1,00	36,00	32,00	1,00	702-1997г
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,60	7,00	7,20	101,80	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	120-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		21,40	32,80	121,50	905,30	13,00	1,06	746,04	266,00	4,12	
пятница											
Обед											
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,0	7,2	0,0	64,8	0,0	0,0	0,0	2,2	0,0	36-1994г
Блины мясной	80	11,4	12,6	12,6	214,9	3,4	0,0	101,7	37,3	1,0	414-1994г
Пюре тушеная	150	4,0	5,0	15,0	116,0	80,0	0,0	369,0	93,0	1,0	482-1994г

кофейный напиток	200	3,2	3,0	24,0	128,0	0,6	5,0	0,0	121,0	0,5	762-1994г	
Суп крестьянский со сметаной	200/10	1,6	9,4	8,0	107,4	1,0	20,0	296,0	41,0	1,0	174-1997г	
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		
итого		24,2	37,2	89,6	773,1	85,0	25,0	822,7	306,5	3,5		
Прием пищи,наименование блюда	порции (г)	Пищевые вещества(г)			ическая ценност	витамины,микроэлементы (мг)					Рецепт №	
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe		
2 неделя												
понедельник												
Обед												
Салат из свеклы с сыром с маслом растительным	60	3,0	11,4	4,2	106,8	0,0	4,8	139,8	108,6	0,6	29-1994г	
Тефтели в соусе	90/40	10,00	15,40	9,70	245,90	4,40	0,06	599,04	70,00	1,10	Киров.лаб	
Макароны отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0	469-1994г	
Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	13,00	61,60	1,00	1,00	36,00	13,00	1,00	628-1994г	
Суп овощной со сметаной	200/10	1,6	7,0	8,8	103,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	132-1994г	
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		
итого		22,7	39,8	104,7	888,7	5,4	5,9	885,8	214,6	3,7		
вторник												
Обед												
Салат из свежей капусты с маслом растительным	60	1,2	3,0	7,2	57,6	33,8	0,6	151,8	463,8	0,6	62-1997г	
Жаркое по-домашнему	80/120	13,2	13,3	29,0	335,0	0,0	29,0	808,0	25,0	1,0	394-1994г	
Зулочка оздоровительная	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0		
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994	
Зорщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,6	6,2	10,4	107,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110-1994г	
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		
итого		22,2	23,5	109,6	769,0	36,8	29,6	1040,8	510,6	1,9		
среда												
Обед												
отлета рыбная	90	3,2	6,4	14,4	129,6	0,0	0,0	59,2	36,8	0,0	324,0	

Картофельное пюре	150	3,0	5,0	24,0	159,0	30,0	0,0	853,0	27,0	1,0	472-1994г
Огурец свежий к гарниру	60	0,0	0,0	1,0	6,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0	
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0	585-1994г
Суп крестьянский со сметаной	200/10	1,6	7,0	8,0	107,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	174-1997г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		11,8	18,4	105,4	653,0	40,0	0,0	1122,2	89,8	2,0	
четверг											
Обед											
Салат из свежей моркови с маслом растительным	60	0,6	3,0	3,6	67,2	4,8	2,4	103,2	26,4	0,6	71-1997г
Ежики в соусе	90/40	11,5	10,2	10,0	230,0	3,0	0,0	96,0	35,0	0,0	423-1994г
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	10,0	28,5	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0	463-1994г
Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	13,00	61,60	1,00	1,00	36,00	13,00	1,00	628-1994г
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,6	7,0	7,2	101,8	1,0	30,0	315,0	51,0	1,0	120-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		24,5	30,2	92,3	824,6	9,8	33,4	776,2	154,4	5,6	
пятница											
Обед											
Зразы ленивые	90	10,00	15,40	9,70	245,90	4,40	0,06	599,04	70,00	1,10	Киров.лаб
Рис отварной	150	4,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00	465-1994г
Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0	
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	35,4	140,0	0,2	0,0	44,0	126,0	1,0	588-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,6	7,0	13,6	126,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	129-1994г
3		20,2	28,4	128,7	886,9	7,6	0,1	796,0	226,0	3,1	