

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа  
№ 1 г. Оханска



УТВЕРЖДАЮ

Директор  
Соколова Н.Г.  
2021 год

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:  
Учащиеся 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,94	5,99	27,70	188,43	267
	Колбаса вареная (отварная)	100	12,50	15,10	1,20	197	102
	Фрукты свежие (груши)	120	0,48	0,36	12,36	56,4	112
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,38	3,50	19,88	122,62	496
	Хлеб пшеничный (30 гр.,)	30	5,70	0,60	36,90	176,25	108
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>28,00</b>	<b>25,55</b>	<b>98,04</b>	<b>740,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>600</b>	<b>28,00</b>	<b>25,55</b>	<b>98,04</b>	<b>740,7</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Плов из отварной птицы	180	13,72	13,63	32,49	307,71	406
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136	4
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	2,92	0,16	43,52	186,76	512
	Хлеб ржаной	30	4,95	0,90	25,05	130,5	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>23,19</b>	<b>24,79</b>	<b>110,66</b>	<b>760,97</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>510</b>	<b>23,19</b>	<b>24,79</b>	<b>110,66</b>	<b>760,97</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели	100	19,96	12,94	13,72	249,2	381
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	291
	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	35,7	115
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб пшеничный (30 гр.,)	30	5,70	0,60	36,90	176,25	108
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>31,98</b>	<b>16,88</b>	<b>97,17</b>	<b>667,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>510</b>	<b>31,98</b>	<b>16,88</b>	<b>97,17</b>	<b>667,05</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	34,54	22,60	31,06	461,24	313
	Молоко сгущенное	40	2,88	3,40	22,20	131,2	481
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	6,00	2,00	27,96	155,8	516
	Хлеб пшеничный (30 гр.,)	30	5,70	0,60	36,90	176,25	108
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>470</b>	<b>49,12</b>	<b>28,60</b>	<b>118,12</b>	<b>924,49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>470</b>	<b>49,12</b>	<b>28,60</b>	<b>118,12</b>	<b>924,49</b>	
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Жаркое по-домашнему	200	22,72	10,82	18,12	261,04	369
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518
	Хлеб пшеничный (30 гр.,)	30	5,70	0,60	36,90	176,25	108
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>430</b>	<b>29,42</b>	<b>11,62</b>	<b>55,22</b>	<b>529,29</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>430</b>	<b>29,42</b>	<b>11,62</b>	<b>55,22</b>	<b>529,29</b>	
<b>День 6</b>							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	7,05	21,60	171,3	266
	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	65	8,06	12,61	0,00	151,45	395
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,56	15,06	104,1	501
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Хлеб пшеничный (30 гр.,)	30	5,70	0,60	36,90	176,25	108
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>455</b>	<b>22,42</b>	<b>32,07</b>	<b>73,64</b>	<b>677,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>455</b>	<b>22,42</b>	<b>32,07</b>	<b>73,64</b>	<b>677,9</b>	
<b>День 7</b>							
ЗАВТРАК	Котлеты или биточки рыбные	100	18,51	7,66	6,64	169,34	345
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб ржаной	30	4,95	0,90	25,05	130,5	109
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>27,74</b>	<b>16,48</b>	<b>78,31</b>	<b>575,44</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>510</b>	<b>27,74</b>	<b>16,48</b>	<b>78,31</b>	<b>575,44</b>	
<b>День 8</b>							
ЗАВТРАК	Печень говяжья по-строгановски	105	17,18	13,18	4,11	203,32	398
	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,6	414
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	503
	Хлеб пшеничный (30 гр.,)	30	5,70	0,60	36,90	176,25	108
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>485</b>	<b>27,97</b>	<b>19,86</b>	<b>103,82</b>	<b>706,17</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>485</b>	<b>27,97</b>	<b>19,86</b>	<b>103,82</b>	<b>706,17</b>	
<b>День 9</b>							
ЗАВТРАК	Суфле из кур	80	27,38	33,95	5,26	435,94	408
	Капуста тушеная	150	3,43	4,37	14,64	112,63	423
	Сыр сырный твердый порциями	30	7,80	7,95	1,05	106,68	100
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Хлеб пшеничный (30 гр.,)	30	5,70	0,60	36,90	176,25	108
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>490</b>	<b>44,41</b>	<b>46,87</b>	<b>72,85</b>	<b>891,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>490</b>	<b>44,41</b>	<b>46,87</b>	<b>72,85</b>	<b>891,5</b>	
<b>День 10</b>							
ЗАВТРАК	Гуляш из говядины (2-й вариант)	100	16,99	9,34	3,77	167,34	368
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	237
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный (30 гр.,)	30	5,70	0,60	36,90	176,25	108
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>480</b>	<b>31,94</b>	<b>18,09</b>	<b>100,55</b>	<b>693,64</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>480</b>	<b>31,94</b>	<b>18,09</b>	<b>100,55</b>	<b>693,64</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>4940</b>	<b>316,19</b>	<b>240,81</b>	<b>908,38</b>	<b>7167,15</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>494</b>	<b>31,62</b>	<b>24,08</b>	<b>90,84</b>	<b>716,715</b>	