

Меню для питания возрастной категории от 7-ми до 11-ти лет в МБОУ СОШ пос. Горноуральский

1 день

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 Яценко Е.А.


Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	15	2011
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	8,0	8,1	35,9	261,5	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	430	2008
АПЕЛЬСИН	160	1,1	0,2	9,7	51,6		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,8	1,1	21,3	110,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	605	16,6	13,9	83,1	542,6		
Обед							
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-й ВАРИАНТ)	60	1,8	3,8	1,8	49,7	43	2011
БОРЩ	200	2,2	3,1	7,1	66,4	75	2008
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	100	11,8	12,2	4,5	229,3	38	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	364	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,0	0,8	17,0	88,0	1/1	2008
Полдник							
ПРЯНИК	140	6,4	7,7	38,8	255,3		2008
ЙОГУРТ 0,2	200	6,5	6,4	22,6	172,0	2	2008
Итого за прием пищи:	770	23,5	27,6	102,0	807,1		
Всего за день:		45,5	47,0	195,3	1 458,0		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200/5	9,3	11,8	29,8	264,2	189	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	1,4	0,3	29,0	116,2	640	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1	2008
ЯБЛОКО	160	0,5	0,5	11,8	56,4		2008
Итого за прием пищи:	635	21,8	21,3	69,6	559,9		
Обед							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	60	1,1	3,0	8,3	64,2	12	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ	200	8,2	6,8	13,1	178,5	99	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	10,8	12,6	32,7	285,9	304	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	15,0	67,0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,6	12,8	66,0	1/1	2008
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	5,9	9,4	45,4	295,5	467	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
Итого за прием пищи:	730	32,0	25,0	97,6	711,6		
Всего за день:		53,8	46,3	167,2	1 271,5		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	13	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И СЫРОМ	180	8,4	9,3	40,8	242,2	421	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	14,9	61,6	431	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,6	12,8	66,0	1/1	2008
ГРУША	160	0,5	0,4	12,4	56,4		2008
Итого за прием пищи:	720	17,1	23,5	78,7	557,8		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	3,1	2,5	39,0	45	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,4	2,7	13,2	106,8	87	2012
ВАРЕНИКИ	240	10,8	12,6	32,7	285,9	574	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	1,4	0,3	29,0	116,2	640	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1	2008
Полдник							
БУВЛИК	120	5,6	6,1	39,1	250,3		2008
СНЕЖОК 0,2	200	5,6	6,4	22,0	168,0	3	2008
Итого за прием пищи:	740	23,4	21,6	106,2	690,8		
Всего за день:		40,5	45,1	184,9	1 248,6		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	8,5	11,7	32,7	270,3	183	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,8	16,5	85,4	1/1	2008
АПЕЛЬСИН	160	1,1	0,2	9,7	51,6		2008
Итого за прием пищи:	640	17,8	17,9	69,8	516,7		
Обед							
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	60	0,2	1,0	3,8	24,5	10	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,0	16,4	120,4	96	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,3	6,0	42,0	168,1	312	2008
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	90	17,5	12,9	2,7	196,5	230	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,6	12,8	66,0	1/1	2008
Полдник							
БУЛОЧКА САХАРНАЯ	100	10,6	7,8	41,0	282,0		
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,3	146,3	405	2008
Итого за прием пищи:	780	44,6	25,6	94,1	642,5		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	13	2008
КАША "ЯНТАРНАЯ" ПШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	200/25/5	11,2	9,8	37,8	282,0	168	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,0	0,8	17,0	88,0	1/1	2008
ЯБЛОКО	160	0,5	0,5	11,8	56,4		2008
Итого за прием пищи:	670	24,6	27,8	82,3	676,7		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	6,0	1,4	61,6	19	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ	200	6,7	6,6	9,6	124,6	88	2008
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ	100	11,0	7,3	3,3	139,1	297	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,7	204,3	309	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	364	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1	2008
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	120	10,1	10,8	43,0	381,3		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	20,3	81,1	430	2008
Итого за прием пищи:	730	26,3	25,3	93,4	725,6		
Всего за день:		50,9	53,1	175,7	1 402,3		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	8,5	8,3	35,9	261,5	390	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,6	12,8	66,0	1/1	2008
ГРУША	120	0,5	0,4	12,4	56,4		2008
Итого за прием пищи:	635	17,1	14,3	75,0	505,4		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	3,1	2,5	39,0	45	2011
БОРЩ	200	2,2	3,1	7,1	66,4	75	2008
ПЕЛЬМЕНИ	180	7,9	15,7	3,5	195,9	573	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1	2008
Полдник							
ПРЯНИК	120	6,4	7,7	38,8	255,3		2008
ЙОГУРТ 0,2	200	6,5	6,4	22,6	172,0	2	2008
Итого за прием пищи:	745	19,8	27,1	84,9	613,3		
Всего за день:		36,9	41,4	159,9	1 118,7		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	10,2	11,4	35,9	273,5	311	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	1,4	0,3	29,0	116,2	640	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,8	1,1	21,3	110,0	1/1	2008
АПЕЛЬСИН	160	1,1	0,2	9,7	51,6		2008
Итого за прием пищи:	635	22,0	18,5	109,7	673,8		
Обед							
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,5	0,0	1,1	7,8	70	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	200	6,9	10,3	13,6	175,2	99	2008
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	90	17,5	12,9	2,7	196,5	230	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	3,9	38,1	201,7	326	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1	2008
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	5,9	9,4	45,4	295,5	467	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
Итого за прием пищи:	730	31,0	27,8	84,3	712,2		
Всего за день:		53,0	46,3	194,0	1 386,0		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	15	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И СЫРОМ	180/5/5	8,4	9,3	40,8	242,2	421	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,0	0,8	17,0	88,0	1/1	2008
ЯБЛОКО	160	0,5	0,5	11,8	56,4		2008
Итого за прием пищи:	605	25,2	23,4	85,2	616,5		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,7	2,1	45,5	19	2011
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	200	3,7	9,6	7,3	133,5	88	2011
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	100	7,9	11,0	11,0	163,1	64	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,3	6,0	42,0	168,1	312	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	364	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,9	0,8	16,5	85,4	1/1	2008
Полдник							
БУБЛИК	120	5,6	6,1	39,1	250,3		2008
СНЕЖОК 0,2	200	5,6	6,4	22,0	168,0	3	2008
Итого за прием пищи:	740	19,6	29,2	106,7	758,0		
Всего за день:		44,8	52,6	191,9	1 374,5		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	9,3	11,8	29,8	264,2	189	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,0	0,8	17,0	88,0	1/1	2008
ГРУША	120	0,5	0,4	12,4	56,4		2008
Итого за прием пищи:	800	18,7	18,0	73,3	532,2		
Обед							
ИКРА ОВОЩНАЯ	60	1,0	1,8	5,6	46,0	73	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,4	2,7	13,2	106,8	87	2012
ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ	240	10,8	12,6	32,7	285,9	304	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90,2	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1	2008
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	120	10,6	7,8	41,0	282,0		
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,3	146,3	405	2008
Итого за прием пищи:	760	21,7	17,8	85,4	601,0		
Всего за день:		40,4	35,8	158,7	1 133,2		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	8,5	11,7	32,7	270,3	183	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,9	0,8	16,5	85,4	1/1	2008
АПЕЛЬСИН	160	1,1	0,2	9,7	51,6		2008
Итого за прием пищи:	630	18,1	17,9	91,0	599,7		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	2,5	5,3	48,5	45	2011
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4,7	2,1	20,2	119,2	93	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ГОВЯДИНОЙ	240	14,0	12,0	331,0	235,0	285	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	389	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,6	12,8	66,0	1/1	2008
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	5,9	9,4	45,4	295,5	467	2008
ЙОГУРТ 0,2	200	6,5	6,4	22,6	172,0	2	2008
Итого за прием пищи:	730	22,1	17,3	385,5	533,6		
Всего за день:		40,2	35,2	476,5	1 133,3		