

Примерное двухнедельное меню МОУ ООШ им. В.А.Секина п.Шарова

 Белинского района Пензенской области

 на осенне-зимний период

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № техн.карты | Наименование блюда | Порции по возрастам | Пищевые вещества7-11 лет | Энергетическая ценность | Пищевые вещества11-18 лет | Энергетическая ценность |
| 7-11 лет | 11-18 лет | Б | Ж | У | Б | Ж | У |  |
| **1 день****Обед** |
| 222 | Салат капустный с морковью | 60 | 60 | 1,33 | 6,61 | 2,04 | 73,04 | 1,33 | 6,61 | 2,04 | 73,04 |
| 42 | Щи из свежей капусты | 200 | 250 | 2,1 | 6,11 | 1,02 | 107,2 | 2,1 | 6,11 | 1,02 | 107,2 |
| 443 | Картофельное пюре | 150 | 200 | 3,06 | 4,08 | 20,45 | 137,25 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183 |
| 608 | Котлета мясная  | 50 | 80 | 7,78 | 5,78 | 7,85 | 114,38 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
|  | Батон нарезной | 30 | 30 | 2,1 | 0,3 | 11 | 56 | 2,1 | 0,3 | 11 | 56 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 80 | 1,9 | 0,3 | 20 | 86 | 2,8 | 0,6 | 40 | 172 |
|  | **Итого:** |  |  | **17,14** | **23,18** | **76,36** | **601,87** | **25,05** | **29,26** | **107,88** | **802,24** |
| **2 день****Обед**  |
| 43 | Салат из св.помидоров | 60 | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 |
| 51 | Суп гороховый | 200 | 250 | 8,86 | 4,12 | 17,82 | 160,21 | 9,21 | 4,89 | 18,97 | 161,43 |
| 688 | Макароны отварные | 150 | 200 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 |
| 72 | Гуляш из мяса курицы | 60 | 60 | 11,1 | 9,37 | 2,96 | 139,8 | 11,1 | 9,37 | 2,96 | 139,8 |
| 194 | Кисель ягодный | 200 | 200 | 0,11 | 0 | 25,83 | 103,74 | 0,11 | 0 | 25,83 | 103,74 |
|  | Батон нарезной | 30 | 30 | 2,1 | 0,3 | 11 | 56 | 2,1 | 0,3 | 11 | 56 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 80 | 1,9 | 0,3 | 20 | 86 | 2,8 | 0,6 | 40 | 172 |
|  | **Итого:** |  |  | **21,74** | **23,3** | **95** | **682,58** | **24,14** | **25,81** | **127,05** | **806,78** |
| **3день****Обед**  |
| 240 | Салат из моркови | 60 | 100 | 0,51 | 9,52 | 1,98 | 99,8 | 0,72 | 0,8 | 2,48 | 103,47 |
| 56 | Суп крестьянский | 200 | 250 | 10,8 | 12,5 | 21,3 | 234,2 | 11,1 | 13,6 | 22,7 | 236,8 |
| 608 | Котлета мясная  | 50 | 60 | 9,38 | 7,21 | 6,1 | 101,26 | 9,41 | 7,28 | 6,4 | 102,01 |
| 144 | Гороховое пюре | 150 | 200 | 12,26 | 1,92 | 42,15 | 177,24 | 13,2 | 2,81 | 43,6 | 181,2 |
| 186 | Компот из св.яблок | 200 | 200 | 0,42 | 0 | 26,04 | 102,1 | 0,42 | 0 | 26,04 | 102,1 |
|  | Батон нарезной | 30 | 30 | 2,1 | 0,3 | 11 | 56 | 2,1 | 0,3 | 11 | 56 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 80 | 1,9 | 0,3 | 20 | 86 | 2,8 | 0,6 | 40 | 172 |
|  | **Итого:** |  |  | 36,86 | 34,37 | 124,18 | 898,34 | 42,72 | 31,02 | 160,72 | 1046,57 |
| **4 день****Обед**  |
| 27 | Салат из свеклы с яблоком | 60 | 100 | 0,54 | 3,06 | 4,98 | 49,2 | 0,9 | 5,1 | 8,3 | 82 |
| 42 | Щи из свежей капусты | 200 | 250 | 2,1 | 6,11 | 1,02 | 107,2 | 2,28 | 6,21 | 1,25 | 109,8 |
| 101 | Рыба тушеная | 50 | 60 | 9,38 | 7,21 | 6,1 | 101,26 | 9,41 | 7,28 | 6,4 | 102,01 |
| 143 | Рис отварной | 150 | 200 | 3,06 | 4,08 | 20,45 | 137,25 | 4,08 | 6,4 | 27,26 | 183 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
|  | Батон нарезной | 30 | 30 | 2,1 | 0,3 | 11 | 56 | 2,1 | 0,3 | 11 | 56 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 80 | 1,9 | 0,3 | 20 | 86 | 2,8 | 0,6 | 40 | 172 |
|  | **Итого:** |  |  | **11,17** | **26,15** | **91,39** | **627,25** | **21,9** | **29,3** | **115,87** | **794,34** |
| **5 день****Обед**  |
| 222 | Салат капустный с морковью | 60 | 60 | 1,33 | 6,61 | 2,04 | 73,04 | 1,33 | 6,61 | 2,04 | 73,04 |
| 51 | Суп гороховый | 200 | 250 | 8,86 | 4,12 | 17,82 | 160,21 | 9,21 | 4,89 | 18,97 | 161,43 |
| 72 | Гуляш из курицы | 50 | 80 | 7,78 | 5,78 | 7,85 | 114,38 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 |
| 141 | Гречка отварная | 150 | 200 | 6,63 | 9,91 | 35,01 | 241,93 | 7,01 | 10,22 | 35,90 | 242,6 |
| 377 | Чай  | 200 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 |
|  | Батон нарезной | 30 | 30 | 2,1 | 0,3 | 11 | 56 | 2,1 | 0,3 | 11 | 56 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 80 | 1,9 | 0,3 | 20 | 86 | 2,8 | 0,6 | 40 | 172 |
|  | **Итого:** |  |  | **28,68** | **27,04** | **108,92** | **765,56** | **35,02** | **31,88** | **135,67** | **922,07** |
| **6 день****Обед**  |
| 240 | Салат из свежих помидоров | 60 | 100 | 0,51 | 9,52 | 1,98 | 99,8 | 0,83 | 9,88 | 3,15 | 104,45 |
| 36 | Суп с мясными фрикадельками | 200 | 250 | 3,12 | 2,8 | 22,7 | 128,2 | 3,87 | 3,1 | 23,6 | 130,5 |
| 688 | Макароны отварные | 150 | 200 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 |
| 72 | Гуляш из мяса курицы | 60 | 60 | 11,1 | 9,37 | 2,96 | 139,8 | 11,1 | 9,37 | 2,96 | 139,8 |
| 186 | Компот из св.яблок | 200 | 200 | 0,42 | 0 | 26,04 | 102,1 | 0,42 | 0 | 26,04 | 102,1 |
|  | Батон нарезной | 30 | 30 | 2,1 | 0,3 | 11 | 56 | 2,1 | 0,3 | 11 | 56 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 80 | 1,9 | 0,3 | 20 | 86 | 2,8 | 0,6 | 40 | 172 |
|  | **Итого:** |  |  | **13,95** | **22,05** | **99,57** | **600,5** | **16,41** | **14,53** | **119,1** | **693,67** |
| **7 день****Обед**  |
| 222 | Салат из свежей капусты с яблоком | 60 | 60 | 1,33 | 6,61 | 2,04 | 73,04 | 1,33 | 6,61 | 2,04 | 73,04 |
| 33 | Борщ со свежей капустой | 200 | 250 | 1,23 | 6,15 | 11,82 | 103,82 | 1,93 | 6,34 | 12,05 | 104,16 |
| 113 | Плов из отварной курицы | 150 | 200 | 24,8 | 25,13 | 38,71 | 346,08 | 25,2 | 25,33 | 39,05 | 347,08 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
|  | Батон нарезной | 30 | 30 | 2,1 | 0,3 | 11 | 56 | 2,1 | 0,3 | 11 | 56 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 80 | 1,9 | 0,3 | 20 | 86 | 2,8 | 0,6 | 40 | 172 |
|  | **Итого:** |  |  | **31,56** | **38,49** | **97,57** | **692,94** | **29,36** | **39,18** | **118,14** | **780,28** |
| **8 день****Обед**  |
| 71 | Салат из свежих помидоров | 60 | 60 | 0,66 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,66 | 3,05 | 5,41 | 52,44 |
| 197 | Щи со св.капустой | 200 | 250 | 1,6 | 4,09 | 13,54 | 97,4 | 2,1 | 4,89 | 14,03 | 98,6 |
| 141 | Гречка отварная | 150 | 200 | 12,26 | 1,92 | 42,15 | 177,24 | 13,2 | 2,81 | 43,6 | 181,2 |
| 286 | Тефтеля мясная | 60 | 80 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171 | 11,78 | 12,91 | 14,9 | 223 |
| 194 | Кисель ягодный | 200 | 200 | 0,11 | 0 | 25,83 | 103,74 | 0,11 | 0 | 25,83 | 103,74 |
|  | Батон нарезной | 30 | 30 | 2,1 | 0,3 | 11 | 56 | 2,1 | 0,3 | 11 | 56 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 80 | 1,9 | 0,3 | 20 | 86 | 2,8 | 0,6 | 40 | 172 |
|  | **Итого:** |  |  | **21,74** | **23,3** | **95** | **682,58** | **24,14** | **25,81** | **127,05** | **806,78** |
| **9 день****Обед**  |
| 222 | Салат капустный с морковью | 60 | 60 | 1,33 | 6,61 | 2,04 | 73,04 | 1,33 | 6,61 | 2,04 | 73,04 |
| 103 | Суп вермишелевй | 200 | 250 | 10,8 | 12,5 | 21,3 | 234,2 | 11,1 | 13,6 | 22,7 | 236,8 |
| 72 | Гуляш из курицы | 50 | 80 | 7,78 | 5,78 | 7,85 | 114,38 | 12,44 | 9,24 | 12,56 |  |
| 143 | Рис отварной | 150 | 200 | 3,06 | 4,08 | 20,45 | 137,25 | 4,08 | 6,4 | 27,26 | 183 |
| 943 | Чай  | 200 | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0,2 | 0 | 14 | 28 |
|  | Батон нарезной | 30 | 30 | 2,1 | 0,3 | 11 | 56 | 2,1 | 0,3 | 11 | 56 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 80 | 1,9 | 0,3 | 20 | 86 | 2,8 | 0,6 | 40 | 172 |
|  | **Итого:** |  |  | **11,17** | **26,15** | **91,39** | **627,25** | **21,9** | **29,3** | **115,87** | **794,34** |
| **10 день****Обед**  |
| 27 | Салат из свеклы с яблоком | 60 | 100 | 0,54 | 3,06 | 4,98 | 49,2 | 0,9 | 5,1 | 8,3 | 82 |
| 42 | Щи из свежей капусты | 200 | 250 | 2,1 | 6,11 | 1,02 | 107,2 | 2,28 | 6,21 | 1,25 | 109,8 |
| 688 | Макароны отварные | 150 | 200 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 |
| 81 | Сосиска отварная | 50 | 50 | 5,67 | 13,77 | 1,57 | 179,72 | 5,67 | 13,77 | 1,57 | 179,72 |
| 186 | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 0,42 | 0 | 26,04 | 102,1 | 0,42 | 0 | 26,04 | 102,1 |
|  | Батон нарезной | 30 | 30 | 2,1 | 0,3 | 11 | 56 | 2,1 | 0,3 | 11 | 56 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 80 | 1,9 | 0,3 | 20 | 86 | 2,8 | 0,6 | 40 | 172 |
|  | **Итого:** |  |  | **13,95** | **22,05** | **99,57** | **600,5** | **16,41** | **14,53** | **119,1** | **693,67** |
| 1. **Использовался сборник рецептур и кулинарных изделий для питания школьников**
 |
| 1. **Для витаминизации приема пищи в рацион включаются свежие фрукты и ягоды**
 |