

Р-4 кл

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – Долботовская средняя общеобразовательная школа



Меню приготавливаемых блюд

Муниципального бюджетного образовательного учреждения-Долботовская средняя общеобразовательная школа

Возрастная категория: 7-11 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК (1 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из капусты с растительным маслом	50	1,4	5,1	8,9	88	43
	Биточки мясные из свинины с соусом	50/30	15,55	11,55	15,7	228,75	608
	Каша гречневая со сливочным маслом	100/3	5,6	7,2	27,5	202	508
	Кисель из повидла	200	0,6		31,4	124	639
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,4	13,6	72	
	Фрукт	100	1,5		35	66	
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106	
Итого за завтрак		430	30,25	25,45	152,1	886,75	

ВТОРНИК (2 день)

Завтрак	Помидоры порционно	50	0,9	7,1	3,9	85	43
	Макароны отварные с маслом сливочным	100/3	3,4	6,1	22,8	163	516
	Мясо курицы с маслом сливочным	50/5	15,7	8,9	0,4	144	487
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639
	Сок фруктовый	200	1,4	0	24,4	108	
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,4	13,6	72	
	кондитерские изделия	30	3,38	3,37	35,79	190,17	
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106	

Итого за завтрак		560	30,98	27,07	152,29	992,17	
СРЕДА (3 день)							
Завтрак	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,6	7,1	3	79	16
	Плов из свинины	150	10,8	5,9	18,9	175	492
	Кисель из повидла	200	0,6	0	31,4	124	639
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106	
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,4	13,6	72	
	Фрукт	100	1,5	0	35	66	
	Сок фруктовый	200	1,4	0	24,4	108	
Итого за завтрак		780	20,5	14,6	146,3	730	

ЧЕТВЕРГ (4 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из капусты с растительным маслом	50	1,4	5,1	8,9	88	43
	Рыба тушёная в томате с овощами или котлета рыбная с соусом	100 ; 50/30	10,6	5,1	5,6	112	374
	Картофельное пюре с маслом сливочным	100/3	2,1	4,5	14,6	109	520
	Напиток из плодов шиповника	200	4,3	2	13,3	153	705
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,4	13,6	72	
	Сок фруктовый	200	1,4	0	24,4	108	
	Фрукт	100	1,5	0	35	66	
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106	
Итого за завтрак		630	26,9	18,3	135,4	814	

Пятница (5 день)

Завтрак	Помидоры порционнно	50	0,9	7,1	3,9	85	43
	Рис рассыпчатый с маслом сливочным	100/3	2,4	6	23,8	163	297
	Биточки мясные из свинины с соусом	50/30	15,9	14,4	16	261	451
	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91	395
	Фрукт	100	0,5	0	12	43	
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,4	13,6	72	
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106	

Итого за завтрак		430	28,15	31,51	103,66	821	
Понедельник (6 день)							
Завтрак	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,6	7,1	3	79	16
	Котлета из свинины с соусом томатным	50/30	15,9	14,4	16	261	451
	картофельное пюре с маслом сливочным	100/3	2,1	4,5	14,6	126	520
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106	
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,4	13,6	72	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639
	Сок фруктовый	200	1,4	0	24,4	108	
Итого за завтрак		530	26,2	27,6	123	876	

ВТОРНИК (7 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из свежей моркови с растительным маслом	50	1,4	5,1	8,9	88	43
	Биточки мясные из свинины с соусом	50/30	15,9	14,4	16	261	451
	Каша гречневая со сливочным маслом	100/3	5,6	7,2	27,5	202	508
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	397
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,4	13,6	72	
	Сок фруктовый	200	1,4	0	24,4	108	
	кондитерские изделия	30	3,38	3,37	35,79	190,17	
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106	
Итого за завтрак		560	36,95	34,86	162,01	1134,17	
СРЕДА (8 день)							
Завтрак	Салат из свежей капусты с растительным маслом	50	1,4	5,1	8,9	88	43
	Тефтели из свинины с соусом томатным	60/30	15,7	8,9	0,4	144	413
	Макароны отварные с маслом сливочным	100/3	3,4	6,1	22,8	163	516
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639
	Фрукт	100	0,5	0	12	43	
	Сок фруктовый	200	1,4	0	24,4	108	
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,4	13,6	72	

	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106	
Итого за завтрак		630	28,6	21,7	133,5	848	
ЧЕТВЕРГ (9 день)							
Завтрак	Помидоры порционно	50	0,9	7,1	3,9	85	43
	Плов из свинины или курицы	150	10,8	5,9	18,9	175	492
	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91	395
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106	
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,4	13,6	72	
	Фрукт	100	1,5	0	35	66	639
	Сок фруктовый	200	1,4	0	24,4	108	
Итого за завтрак		780	23,05	17,01	130,16	703	

Пятница (10 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из свежей капусты с растительным маслом	50	1,4	5,1	8,9	88	43
	Мясо курицы с маслом сливочным	10	15,7	8,9	0,4	144	487
	Картофельное пюре с маслом сливочным	100/3	2,1	5,5	14,5	126	520
	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	705
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,4	13,6	72	
	Сок фруктовый	200	1,4	0	24,4	108	
	Фрукт	100	1,5	0	35	66	
	кондитерские изделия	30	3,38	3,37	35,79	190,17	
	Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	106	
Итого за завтрак		670	31,48	24,47	176,19	994,17	