

+

- **Согласовано:**
Директор МБОУ Сещинской
СОШ имени К.Я. Поварова:
С.В. Романов/



Утверждаю:
Председатель Совета
Дубровского райпо:
В.А. Лукашова/



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

**обедов, для учащихся 1-4 классов
МБОУ Сещинской СОШ имени К.Я. Поварова**

Возрастная категория: 7-11 лет

Рецепт. Сб.Р. образ Учре жд. 2017г	Наименование блюда	Масса блюда г.	Пищевая ценность г.			Энергетическая цен ность ккал
			белки г.	жиры г.	углевод ы г.	
1	2	3	4	5	6	7
	Первая неделя: <i>Первый день:</i>					
	Обед:					
40	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	60	1,64	4,2	7,73	67,6
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	2,95	10,9	89,75
295	Котлеты рубленые из птицы	80	12,24	13,52	12,37	210
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочном	150	6,4	6,9	12,08	110,75
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66		12	132,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за обед:		26,53	28,21	84,5	749,62
	Второй день:					
	Обед:					
45	Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,23
96	Рассольник Ленинградский	250	2,04	5,24	11,98	107,25
229	Рыба Минтай, тушеная с овощами	80	7,8	7,67	3,04	84
304	Рис отварной	150	4,66	5,38	26,67	161,17
389	Сок яблочный	200	1		25,4	84,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за обед:		20,11	20,88	100,39	612,17

	Вторая неделя:					
	<i>Шестой день:</i>					
	Обед:					
67	Винегрет овощной	60	1,4	8	7,29	125,1
88	Щи из свежей капусты картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75
295	Котлеты из птицы рубленные	80	15,37	9,5	12,37	210
304	Рис отварной	150	4,66	5,38	26,67	161,17
389	Сок фруктовый	200	0,16	0,16	27,88	84,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за обед:		27,17	28,63	111,53	809,54
	<i>Седьмой день:</i>					
	Обед:					
61	Салат из моркови с яблоками	60	0,9	3,04	7,8	62,22
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,98	10,9	103,75
279	Тефтели мясные	80	15,29	12,6	17,68	173,8
142	Картофель тушеный	150	3,26	12,59	22,66	182
360	Кисель из повидла	200	0,1		29,07	113,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за обед:		25,17	33,85	107,53	774,29
	<i>Восьмой день:</i>					
	Обед:					
56	Салат овощной с яблоками	60	1,31	3,25	6,47	60,4
96	Рассольник Ленинградский	250	2,2	5,2	15,58	85,8
259	Жаркое по-домашнему	230	16,17	24,43	21,79	216,27
348	Компот из изюма	200	11,16	-	47,26	196,38
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96

	Итого за обед:		34,66	33,52	120,52	697,57
	<i>Девятый день:</i>					
	Обед:					
67	Винегрет овощной	60	1,4	8	7,29	125,1
111	Суп с макарон. изделиями	250	4,64	2,82	15,7	100,13
289	Рагу из птицы	230	16,6	13,8	19,7	270
376	Компот из свежих яблок	200	1		20,2	86,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за обед:		27,5	25,26	92,31	720,55
	<i>Десятый день:</i>					
	Обед:					
50	Икра морковная или свекольная	60	4,94	9,5	7,94	137,02
101	Суп картофельный с крупой рисовой	250	6,36	4,45	16,39	106
227	Рыба Минтай припущенная	80	13,7	6,58	0,74	116,8
321	Капуста тушеная	150	4,36	6,77	33,29	183,37
342	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	115
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за обед:		33,34	28,1	115,66	796,91