

Согласовано:



Утверждаю:

Председатель Совета

Дубровского района:



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для учащихся, посещающих группу продленного
дня
МБОУ Сещинской СОШ имени К.Я. Поварова

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рецепт. Сб.Р. образ Учре жд. 2017г	Наименование блюда	Мас са блю да г.	Пищевая ценность г.			Энерге тиче ская цен ность ккал
			белки г.	жиры г.	углевод ы г.	
1	2	3	4	5	6	7
	Первая неделя:					
	Первый день:					
	Завтрак:					
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом сливочным	200/10	8,31	9,12	37,63	281
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	746,76
338	Сыр российский	15	3,48	4,43		54
	Итого за завтрак:		17,45	17,29	64,87	500,36
	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 рубленные изптицы	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
	Полдник:					
376	Сок фруктовый	200	0,07		15	60
417	«Гребешок» из дрож.теста	50	3,67	5,65	20,12	146
	Итого за полдник:		3,74	5,65	35,12	206
	Итого за день:		47,72	51,15	184,49	1455,98

02	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,93	8,63	29,94	157,26
348	Компот из сухофруктов	200	1		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:		31,15	29,72	104,46	783,33
	Полдник:					
376	Чай с сахаром	200/ 15/	0,13		15,2	62
426	Пирожок печеный с повидлом	75	3,3	7,18	41,13	160
	Итого за полдник:		3,43	7,18	56,33	212
	Итого за день:		52,22	55,54	216,29	1516,85
	Четвертый день:					
	Завтрак:					
174	Каша вязкая молочная рисовая	200/ 10	6,0	7,85	42,95	283
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,68	15,95	100,6
14	Масло сливочное/ Хлеб пшеничный	10 20	0,08 1,58	7,25 0,2	0,13 9,66	66 46,76
15	Сыр	15	3,48	4,43		54
	Итого за завтрак:		14,34	22,44	68,69	550,36
	Обед:					
56	Салат овощной с яблоками	60	1,31	3,25	6,47	60,4
111	Суп с макарон. изделиями	250	2,98	2,83	15,7	95,13
288	Курица отварная	80	22	20,6	0,26	213,46
145	Картофель тушеный	150	3	0,6	33,7	182,2
376	Чай с сахаром	200	0,07		15	60
	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:		33,18	27,92	100,55	809,91
	Полдник:					
360	Компот из свеж. яблок	200	0,1		29,07	113,8
456	Коржики молочные	75	4,89	8,43	27,68	186
	Итого за полдник:		4,99	8,43	56,75	299
	Итого за день :		52,5	58,79	225,99	1659,27
	Пятый день :					

	Завтрак :					
278	Тефтели мясные	80	10,26	11,84	29,84	190
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,29	8,95	18,61	243,7
376	Чай с сахаром	200	0,07		15,	60
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
338	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак :		20,6	21,39	62,91	587,46
	Обед :					
45	Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,23
99	Суп из овощей	250	2,27	2,33	19,6	75,25
268	Котлета мясная	80	14,94	12,46	11,06	139,2
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочном	150	5,1	7,5	28,5	201,9
348	Компот из изюма	200	0,35		29,85	122,2
	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:		27,27	24,44	102,55	713,5
	Полдник:					
389	Сок фруктово-ягодный	200	1		20,5	84,8
422	Булочка «Ванильная»	50	3,54	4,57	27,87	141,5
	Итого за полдник:		4,54	4,57	48,37	226,3
	Итого за день:		52,41	50,4	213,83	1527,26
	Шестой день:					
	Завтрак:					
120	Суп молочный с вермишелью	250	5,47	4,75	22,96	150
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
15	Сыр твердый	15	3,48	4,43		54
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
	Итого за завтрак:		14,69	20,17	50,33	435,36
	Обед:					
67	Винегрет овощной	60	1,4	8	7,29	125,1
88	Щи из свеж капусты картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75
295	Котлеты из птицы	80	15,37	9,5	12,37	210

	рубленные					
304	Каша гречневая рассыпчатая	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
	Полдник:					
348	Компот из изюма	200	0,07		15	60
424	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,36	159
	Итого за полдник:		3,71	6,26	36,96	219
	Всего за день:		45,57	55,06	198,82	1463,9
	Седьмой день:					
	Завтрак:					
227	Рыба «Миштай» припущенная	80	11,7	6,58	0,74	116,8
128	Картофельное пюре	150	3,06	4,08	17,12	137,38
131	Горошек зел. консервир. отварной	60	1,8	2,3	44,37	35,5
376	Чай с сахаром	200	0,07		15	60
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого за завтрак:		18,21	13,88	64,92	405,31
	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	7,68	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
	Полдник:					
382	Компот из свежих яблок	200	4,08	3,54	17,58	118,6
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131
	Итого за полдник:		7,96	5,9	41,13	249,6
	Итого за день:		51,34	53,63	210,58	1429,2

	Восьмой день:					
	Завтрак:					
268	Биточки мясные	80	6,47	9,63	8,24	712
202	Макаронные изделия отварные	150	6,4	6,9	12,08	110,75
349	Компот из сухофруктов	200	0,66		12	132,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
338	Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	46
	Итого за завтрак:		16,61	17,23	62,98	508,31
	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
	Полдник:					
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
456	Коржики молочные	75	4,89	8,43	17,68	146
	Итого за полдник:		4,96	8,45	32,68	206
	Итого за день:		56,23	59,2	216,18	1411,88
	Девятый день:					
	Завтрак:					
223	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150/ 10	19,5	17,8	45,08	378
376	Чай с сахаром	200	0,07		15	60
	Итого за завтрак:		19,57	17,8	60,08	438
	Обед:					
67	Винегрет овощной	60	1,4	8	7,9	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

	Итого за обед:					
	Полдник:					
379	Какао с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
426	Булочка с повидлом	50	3,3	7,18	41,13	160
	Итого за полдник:		6,47	9,86	57,08	260,6
	Итого за день:		53,54	52,92	209,47	1419,15
	Десятый день:					
	Завтрак:					
45-	Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,23
268	Котлета мясная	80	6,47	9,63	8,24	172
304	Рис отварной	150	4,66	5,38	26,67	161,17
360	Кисель из повидла	200	0,1		14,07	113,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого за завтрак:		13,6	17,16	62,52	529,96
	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
	Полдник:					
389	Сок фруктово-ягодный	200	1		20,5	84,8
446	Кекс Столичный	50	5,0	9,22	28,7	210
	Итого за полдник:		6,0	9,22	49,2	294,8
	Итого за день:		52,94	54,48	227,38	1621,67
	Среднее значение за 2 недели:		50,97	53,74	211	1488,4