

Директор МБОУ СОШ пгт Зарубино

Е.Ф. Николаева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория от 7 до 11 лет



День 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. цен.	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	

День 1

Завтрак							
	Котлета мясная в соусе	100	11,42	9,56	13,09	184,16	268/2015
	Рис отварной	200	4,87	7,16	48,91	278,76	304/2015
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	376/2015
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21	ПР
	Молоко	200	5,8	6,52	9,1	116,4	ПР
Итого за Завтрак		745	26,18	23,69	102,31	724,53	
Процентное содержание от суточного рациона			29,00	25,75	26,71	26,71	

День 2

Завтрак							
	Фрукты	100	1,51	0,5	19	94,5	338/2015
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	207	9,09	10,53	35,18	295	183/2015
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	376/2015
	Молоко	200	5,8	6,52	9,1	116,4	ПР
Итого за Завтрак		747	20,09	17,95	92,07	639,42	
Процентное содержание от суточного рациона			22,32	19,51	24,04	23,57	

День 3

Завтрак							
	Винегрет	100	1,03	10,03	7,29	125,1	67/2015
	Макаронные изделия отварные с сыром	124	8,46	9,95	21,32	209	204/2015
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	ПР
	Чай с лимоном	207	0,53		9,87	41,6	349/2015
	Молоко	200	5,8	6,52	9,1	116,4	ПР
Итого за Завтрак		691	20,56	27,1	76,56	632,38	
Процентное содержание от суточного рациона			22,84	29,46	19,99	23,31	

День 4

Завтрак							
	Каша из пшена и риса молочная	205	3,3	8,6	23,2	183,4	175/2015
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Чай с лимоном	207	0,53		9,87	41,6	349/2015
	Фрукты	100	1,51	0,5	19	94,5	338/2015
	Молоко	200	5,8	6,52	9,1	116,4	ПР
Итого за Завтрак		752	14,3	16,02	80,49	529,42	
Процентное содержание от суточного рациона			18,57	20,28	24,03	22,53	

День 5

Завтрак							
	Рис отварной	200	4,87	7,16	48,91	278,76	304/2015
	Теф тели мясные паровые в соусе	110	9,48	9,8	9,94	156,7	287/2015
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	376/2015

	Молоко	200	5,8	6,52	9,1	116,4	ПР
	Кондитерские изделия	50	3,75	5	37,25	208,5	ПР
Итого за Завтрак		800	27,59	28,88	133,99	893,88	
Процентное содержание от суточного рациона			35,83	36,56	40,00	38,04	
День 6							
Завтрак							
	Макаронные отварные	200	7,35	6,02	35,26	224,6	688/2005
	Котлета мясная с соусом	110	11,25	9,07	12,39	176,15	268/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	Чай с лимоном	207	0,53		9,87	41,6	349/2015
	Молоко	200	5,8	6,52	9,1	116,4	ПР
Итого за Завтрак		767	28,88	22,11	90,77	675,65	
Процентное содержание от суточного рациона			37,51	27,99	27,10	28,75	
День 7							
Завтрак							
	Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев)	220	9,04	13,44	36,96	318	173/2015
	Сыр порциями	25	5,8	7,38		91	42/2005
	Чай с лимоном	207	0,53		9,87	41,6	349/2015
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,7	19,325	93,52	ПР
	Молоко	200	5,8	6,52	9,1	116,4	ПР
Итого за Завтрак		692	24,33	28,04	75,255	660,52	
Процентное содержание от суточного рациона			31,60	35,49	22,46	28,11	
День 8							
Завтрак							
	Фрукты	100	1,51	0,5	19	94,5	338/2015
	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	210	5,7	8,2	31	219,7	215/2015
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	376/2015
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,7	19,325	93,52	ПР
	Молоко	200	5,8	6,52	9,1	116,4	ПР
Итого за Завтрак		750	16,7	15,92	87,895	564,12	
Процентное содержание от суточного рациона			21,69	20,15	26,24	24,01	
День 9							
Завтрак							
	Каша жидкая молочная пшеничная	220	7,51	11,72	37,05	285	182/2015
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	376/2015
	Сыр порциями	35	8,12	10,33		127,4	42/2005
	Молоко	200	5,8	6,52	9,1	116,4	ПР
Итого за Завтрак		695	25,12	28,97	74,94	662,32	
Процентное содержание от суточного рациона			32,62	36,67	22,37	28,18	
День 10							
Завтрак							
	Макаронные отварные	200	7,35	6,02	35,26	224,6	688/2005
	Котлета мясная с соусом	100	11,25	9,07	12,39	176,15	268/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	Чай с лимоном	207	0,53		9,87	41,6	349/2015
	Молоко	200	5,8	6,52	9,1	116,4	ПР
Итого за Завтрак		757	28,88	22,11	90,77	675,65	
Процентное содержание от суточного рациона			37,51	27,99	27,10	28,75	
Итого за 10 дней:							

Завтрак	7396	232,63	230,79	905,05	6657,89	
Обед						
День						
% от суточной потребности	30,1	30,21%	29,21%	27,02%	28,33%	
% к норме	140,0					
	норма	2400	77	79	335	2350



Директор МБОУ СОШ пгт Зарубино								Е.Ф. Николаева
Менюготавливаемых блюд								
Возрастная категория 7 - 11 лет								
День 1								
	Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. цен.	№ рецептур ы
	1	2	3	Белки	Жиры	Углеводы	7	
	1	2	3	4	5	6	7	
День 1								
Завтрак								
		Макаронные изделия. отварные с овощами	243	6,78	5,43	37,46	234,78	205/2001
		Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
		Чай с лимоном	207	0,53		9,87	41,6	349/2015
		Молоко	200	5,8	6,52	9,1	116,4	ПР
		Итого за Завтрак	700	16,27	12,35	75,75	486,3	
		Процентное содержание от суточного рациона		21,13	15,63	22,61	20,69	
Обед								
		Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,3	3,3	6,5	60,4	45
		Суп картофельный со сметаной	260	2,61	5,3	16,72	125,2	97/2015
		Котлета мясная в соусе	100	11,25	9,07	12,39	176,15	268/2015
		Рис отварной	180	4,5	7,2	45,36	271,8	304/2015
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
		Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	376/2015
		Итого за Обед	880	23,35	25,27	109,76	767,07	
		Процентное содержание от суточного рациона		30,32	31,99	32,76	32,64	
		Итого за день	1580	39,62	37,62	185,51	1253,37	
		Процентное содержание от суточного рациона		51,45	47,62	55,38	53,33	
День 2								
Завтрак								
		Суп-лапша домашняя	290	2,9	2,34	13	87,94	148/2004
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
		Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	376/2015
		Молоко	200	5,8	6,52	9,1	116,4	ПР
		Итого за Завтрак	730	12,39	9,26	50,89	337,86	
		Процентное содержание от суточного рациона		16,09	11,72	15,19	14,38	
Обед								
		Бутерброд с сыром	45	6,2	4,2	14,2	124	январь.04
		Щи из свежей капусты с картофелем	260	6,37	10,06	8,26	157,04	88/2015
		Морковь, тушённая с рисом	230	4	11,1	37,6	275	219/2004
		Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
		Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	21,02	132,8	349/2015
		Итого за Обед	785	20,39	25,85	100,4	782,36	

	Процентное содержание от суточного рациона		26,48	32,72	29,97	33,29	
	Итого за день	1515	32,78	35,11	151,29	1120,22	
	Процентное содержание от суточного рациона		42,57	44,44	45,16	47,67	
	День 3						
	Завтрак						
	Каша из смешанных круп(гречневая,овсян, перл.)	250	9,8	11,8	37	305	апр.15
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	376/2015
	Молоко	200	5,8	6,52	9,1	116,4	ПР
	Итого за Завтрак	700	19,29	18,72	74,89	554,92	
	Процентное содержание от суточного рациона		25,05	23,70	22,36	25,97	
	Обед						
	Винегрет	100	1,03	10,03	7,28	125,1	67/2015
	Суп гороховый	250	7,5	3,25	17,25	128,25	119/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Биточки мясные паровые в соусе	120	11,7	9,8	10,7	179	289/2011
	Макаронны отварные	200	7,35	6,02	35,26	224,6	688/2005
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	376/2015
	Итого за Обед	920	31,27	29,5	99,28	790,47	
	Процентное содержание от суточного рациона		40,61	37,34	29,64	33,64	
	Итого за день	1620	50,56	48,22	104,53	1345,39	
	Процентное содержание от суточного рациона		65,66	61,04	31,20	57,25	
	День 4						
	Завтрак						
	Каша молочная "Дружба"	260	7,9	10,8	41,9	300	311/2004
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2015
	Молоко	200	5,8	6,52	9,1	116,4	ПР
	Итого за Завтрак	700	16,93	17,74	85,32	569,92	
	Процентное содержание от суточного рациона		21,99	22,46	25,47	24,25	
	Обед						
	Салат Здоровье	140	2,4	6,3	12,04	121,8	21/2003
	Суп из овощей со сметаной	250	2,58	9,67	11,49	142,8	202/2005
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Биточки рисовые с соусом	315	7,4	9,3	70,6	401	243/2003
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2015
	Итого за Обед	945	15,61	25,69	128,45	819,12	
	Процентное содержание от суточного рациона		20,27	32,52	38,34	34,86	
	Итого за день	1645	32,54	43,43	213,77	1389,04	
	Процентное содержание от суточного рациона		42,26	54,97	63,81	59,11	
	День 5						
	Завтрак						
	Каша пшеничная молочная жидкая	260	9,2	10,6	45,2	309	311/2004
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2015
	Молоко	200	5,8	6,52	9,1	116,4	ПР
	Итого за Завтрак	700	18,23	17,54	88,62	578,92	
	Процентное содержание от суточного рациона		23,68	22,20	26,45	24,63	
	Обед						
	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,9	59/2015
	Суп с макаронными изделиями и сметаной	255	3,68	9,17	13,82	165	111/2015

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Рис отварной	200	4,87	7,16	48,91	278,76	304/2015
	Теф тели мясные паровые в соусе	110	9,48	9,8	9,94	156,7	287/2015
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	382/2017
	Итого за Обед	905	26,03	27,37	126,51	858,99	
	Процентное содержание от суточного рациона		33,81	34,65	37,76	36,55	
	Итого за день	1605	44,26	44,91	215,13	1437,91	
	Процентное содержание от суточного рациона		57,48	56,85	64,22	61,19	
	День 6						
	Завтрак						
	Суп молочный с крупой	250	4,4	5,1	18,1	136	182
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	ПР
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2015
	Молоко	200	5,8	6,52	9,1	116,4	ПР
	Итого за Завтрак	710	15,01	12,24	71,18	452,68	
	Процентное содержание от суточного рациона		19,49	15,49	21,25	19,26	
	Обед						
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,6	5,12	10,93	138,75	82/2015
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Чай с лимоном	207	0,53		9,87	41,6	349/2015
	Гречка отварная	200	7,35	6,02	35,26	224,6	688/2005
	Котлета мясная с соусом	100	11,43	9,56	1309	184,16	268/331
	Итого за Обед	797	25,07	21,1	1384,38	682,63	
	Процентное содержание от суточного рациона		32,56	26,71	413,25	29,05	
	Итого за день	1507	40,08	33,34	1455,56	1135,31	
	Процентное содержание от суточного рациона		52,05195	42,20	434,50	48,31	
	День 7						
	Завтрак						
	Суп молочный рисовый	250	4,4	5,1	18,1	136	161/2004
	Чай с лимоном	207	0,53		9,87	41,6	349/2015
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,29	140,28	ПР
	Молоко	200	5,8	6,52	9,1	116,4	ПР
	Итого за Завтрак	717	15,47	12,22	65,36	434,28	
	Процентное содержание от суточного рациона		20,09	15,47	19,51	18,48	
	Обед						
	Салат из капусты и свеклы	100	2,3	7,1	8,2	112	69/1995
	Суп картофельный с мясн. фрикад. со сметаной	235	7	6,25	12,8	145,43	104/2015
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,7	19,325	93,52	ПР
	Макаронны отварные	200	7,35	6,02	35,26	224,6	688/2005
	Биточки паровые	120	11,7	9,8	10,7	179	289/2011
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2015
	Итого за Обед	895	31,58	29,89	101,285	814,55	
	Процентное содержание от суточного рациона		35,09	32,49	26,45	29,94669	
	Итого за день	1612	47,05	42,11	166,645	1248,83	
	Процентное содержание от суточного рациона		61,10	53,30	49,74	53,14	
	День 8						
	Завтрак						
	Каша жидкая молочная манная	255	7,7	10,3	37,9	278	311/2004
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,7	19,325	93,52	ПР
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	376/2015
	Молоко	200	5,8	6,52	9,1	116,4	ПР
	Итого за Завтрак	695	17,19	17,52	75,795	527,92	

Итого за 10 дней:					
Завтрак	7052				
Обед	8777				
День	15829	405,97	424,05	3003,50	12678,5
% от суточной потребности	65,95%	52,72%	53,68%	89,66%	53,95%
% к норме	113,06				
Норма	2400	77	79	335	2350

--	--	--	--	--	--