

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ СОШ
с. Итумбетовская
В.С. Куралкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «УЗКДЦ»



П. Круглий

**Примерное 2-х недельное меню
для детей с 7 до 11 лет
на весенне - летний сезон**

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Круглий И.П.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**



Сезон: **Весна-лето**
Категория: **Школа 7-11 лет**
Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	1 Завтрак создан 01.03.2021					
ДП14000	Котлеты рублен.из филе птицы	1/50	8,1	8,63	4,57	128
ДП00144	Макаронные изделия отварные	160	5,65	4,06	34,83	198
ДП00273	Соус томатный	30	0,31	1,23	1,87	20
ДП00336	Чай с сахаром и молоком	200	1,36	1,41	11,22	63
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87
ДП00340	Яблоки	100	0,38	0,35	8,92	40
Всего в 1 Завтрак		580	18,65	16,06	79,32	536
	Обед					
ДП00166	Огурец соленый порц.	30	0,24	0,03	48	3
ДП00338	Щи из св.капусты с карт.без смет	1/200	4,27	2,4	32,67	268
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8
ДП19500	Плов из говядины	150/50	17,65	18,19	36,6	381
ДП00157	Напиток "Витошка" витаминизированный	1/200			19	75
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,5	0,34	15,67	76
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП00266	Соль	3				
Всего в Обед		713	25,89	21,86	159,32	849
Всего в день		1 293	44,54	37,92	238,63	1 385

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
ДП00317	Сыр порционный	20	5,26	5,32		68
ДП00087	Каша овсян."Геркулес"молоч.жидкая	150/4	6,1	7,4	26,7	198
ДП00062	Какао с молоком	200	3,19	3,08	13,54	95
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,5	0,34	15,67	76
ДП00059	Йогурт питьевой	100	2,8	2,5	19,6	112
ДП00266	Соль	3				
ДП00176	Печенье	35	7,47	5,6	3,73	23
Всего в 1 Завтрак		547	27,31	24,24	79,24	572
Обед						
ДП00255	Салат Пестрый	60	3,5	6,5	9,8	89
ДП20000	Рассольник ленинградский	200	1,75	2,34	12,36	77
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8
ДП00044	Жаркое по-домашнему(2вар)	180	12,39	12,86	18,46	239
ДП00124	Компот из смеси сухофр.с вит С	200	1,03		38,46	158
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,5	0,34	15,67	76
Всего в Обед		720	22,4	22,94	102,13	685
Всего в день		1 267	49,71	47,18	181,37	1 257

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	1 Завтрак					
ДП/0045	Запеканка из творога	110	14,39	9,84	10,73	189
ДП00153	Молоко сгущенное	10	0,68	0,75	5,09	30
ДП00334	Чай с сахаром	200			9,08	36
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87
ДП00266	Соль	3				
ДП00265	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	5,5	32
Всего в 1 Завтрак		563	18,12	11,29	48,31	374
	Обед					
ДП00150	Маринад овощной без томата	60	0,88	5,35	6,2	76
ДП00286	Суп картофел.с крупой рисовой	200	1,61	1,8	12,72	74
ДП14000	Котлеты рублен.из филе птицы	1/50	8,1	8,63	4,57	128
ДП00067	Картофельное пюре	1/150	3,06	4,44	20,05	132
ДП00273	Соус томатный	30	0,31	1,23	1,87	20
ДП00119	Компот из изюма	200	0,55	0,53	30,17	128
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,5	0,34	15,67	76
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38
Всего в Обед		765	18,1	22,47	98,45	672
Всего в день		1 328	36,22	33,76	146,76	1 046

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	1 Завтрак					
ДП00317	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34
ДП00384	Жаркое по-домашнему с филе кур	220	5,61	4,95	1,98	231
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	9,27	37
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,86	0,39	17,91	87
ДП00266	Соль	3				
Всего в 1 Завтрак		473	11,16	8,01	29,16	389
	Обед					
ШМ01020	Салат Степной	60	0,9	2,1	4,43	40
ДП00017	Борщ с капуст. и карт.(без смет)	200	1,36	3,05	9,36	71
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8
ДП00036	Гуляш	60	8,62	8,47	1,75	118
ДП00074	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8,49	4,63	37,15	224
ДП00159	Напиток из плодов шиповника	200	0,3	0,12	22,24	91
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,5	0,34	15,67	76
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38
Всего в Обед		754	23,39	19,61	97,98	665
Всего в день		1 227	34,55	27,62	127,13	1 054

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
ДП30000	Котлеты мясные	50	7,69	7,35	6,93	125
ДП00144	Макаронные изделия отварные	150	5,29	3,8	32,65	186
ДП00273	Соус томатный	30	0,32	1,22	1,86	20
ДП00334	Чай с сахаром	200			9,08	36
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87
ДП00266	Соль	3				
ДП00340	Яблоки	100	0,38	0,35	8,92	40
Всего в 1 Завтрак		573	16,54	13,11	77,35	493
Обед						
ДП00028	Винегрет овощной(без лука)	60	0,8	1,4	4,3	33
ДП00310	Суп-лапша домашняя	200	6,4	8,4	19,2	110
ДП00385	Рыба, туш. в том с овощ(филе минтая)	50/25	7,41	3,74	6,58	89
ДП00065	Картофель отварной	150	2,87	3,24	22,06	132
ДП00124	Компот из смеси сухофр.с вит С	200	1,03		38,46	158
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,5	0,34	15,67	76
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38
Всего в Обед		760	22,1	17,26	113,47	635
Всего в день		1 333	38,65	30,38	190,82	1 129

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
ДП00151	Масло порционное	10	0,08	6,38	0,12	58
ДП00194	Плов из птицы (филе)	40/140	15,11	18,94	38,73	386
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	9,27	37
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,86	0,39	17,91	87
ДП00266	Соль	3				
ДП00176	Печенье	30	6,4	4,8	3,2	20
Всего в 1 Завтрак		463	24,51	30,52	69,23	588
Обед						
ДП00244	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,2	3,2	5,5	51
ДП00207	Рассольник ленинградский (без смет)	200	2,72	6,31	20,31	149
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8
ДП00380	Бигус с мясом	160	11,3	15,52	14,29	242
ДП00157	Напиток "Витошка" витаминизированный	1/200			19	75
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,5	0,34	15,67	76
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38
Всего в Обед		700	18,94	26,27	82,15	639
Всего в день		1 163	43,45	56,78	151,38	1 227

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
ДП00171	Омлет натуральный	90/4	8,9	14,3	8,6	175
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	9,27	37
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87
ДП00340	Яблоки	140	0,53	0,49	12,49	56
ДП00266	Соль	3				
Всего в 1 Завтрак		477	12,35	15,19	48,26	355
Обед						
ДП00166	Огурец соленый порц.	20	0,16	0,02	32	2
ДП00277	Суп картофел.с бобов(без грен)	1/200	4,1	2,49	14,45	97
ДП00214	Рыба припущенная(филе минтая)	75	16,88	5,34	0,47	117
ДП0067А	Картофельное пюре	150	1,5	1,33	15	128
ДП00122	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,5	0,34	15,67	76
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38
Всего в Обед		720	26,43	9,77	101,98	526
Всего в день		1 197	38,78	24,96	150,25	881

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
ДП00129	Котлеты рублен.из филе кур	50	8,62	7,77	4,78	124
ДП00144	Макаронные изделия отварные	150	5,29	3,8	32,65	186
ДП00273	Соус томатный	30	0,31	1,23	1,87	20
ДП00062	Какао с молоком	200	3,19	3,08	13,54	95
ДП00059	Йогурт питьевой	100	2,8	2,5	19,6	112
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87
ДП00266	Соль	3				
Всего в 1 Завтрак		573	23,07	18,77	90,35	623
Обед						
ДП00261	Свекла отварная	45	0,6	0,08	3,23	16
ДП00338	Щи из св.капусты с карт.без смет	200	1,36	3,65	6,64	65
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	10	0,26	1,5	0,36	16
ДП00195	Плов из говядины	170	11,48	11,75	35	291
ДП00124	Компот из смеси сухофр.с вит С	200	1,03		38,46	158
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,5	0,34	15,67	76
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38
Всего в Обед		700	18,33	17,47	106,55	660
Всего в день		1 273	41,39	36,24	196,9	1 283

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
ДП00317	Сыр порционный	20	5,26	5,32		68
ДП0359*	Каша гречневая с мясом п/ф	35/150	19	16	40	382
ДП00335	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	9,27	37
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,85	0,39	17,91	87
ДП00266	Соль	3				
ДП00176	Печенье	30	6,4	4,8	3,2	20
Всего в 1 Завтрак		478	33,57	26,52	70,38	594
Обед						
ДП00028	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33
ДП00310	Суп-лапша домашняя	200	6,4	8,4	19,2	110
ДП21000	Биточки рыбные(минтай)**	1/50	7,32	6,85	8,81	126
ДП00203	Рагу из овощей	150	3,08	7,13	26,55	147
ДП00163	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	24,02	97
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,5	0,34	15,67	76
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38
Всего в Обед		735	21,29	24,36	105,75	626
Всего в день		1 213	54,86	50,88	176,13	1 220

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 Завтрак						
ДП00385	Рыба, туш. в том с овощ (филе минтая)	50/25	7,41	3,74	6,58	89
ДП00067	Картофельное пюре	1/150	3,06	4,44	20,05	132
ДП00334	Чай с сахаром	200			9,08	36
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,86	0,39	17,91	87
ДП00265	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	5,5	32
ДП00266	Соль	3				
Всего в 1 Завтрак		668	13,53	8,87	59,12	376
Обед						
ДП00150	Маринад овощной без томата	45	0,66	4,01	4,65	57
ДП00017	Борщ с капуст. и карт. (без смет)	200	1,36	3,05	9,36	71
ДП00264	Сметана к пер.блюдам (прокип)	5	0,13	0,75	0,18	8
ДП00132	Котлеты, биточки, шницель	50	7,44	8,27	4,54	122
ДП00260	Рис припущенный	1/150	3,46	3,54	35,08	186
ДП00273	Соус томатный	50	0,54	2,04	3,1	33
ДП00159	Напиток из плодов шиповника	200	0,3	0,12	22,24	91
ДП00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,5	0,34	15,67	76
ДП00004	Хлеб ржаной	40	1,1	0,15	7,2	38
Всего в Обед		775	17,49	22,27	102,02	682
Всего в день		1 443	31,01	31,14	161,14	1 057
Итого			413,16	376,85	1 720,5	11 539
Среднее за период			41,32	37,69	172,05	1 154