

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Никольская основная общеобразовательная школа»
(МОУ «Никольская ООШ»)

Утверждаю:



Директор МОУ «Никольская
ООШ»
Т.В. Докина.

Меню приготавливаемых блюд

Период: две недели

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Вид	Возраст	Вес блюда (г)	БЖУ	Энергетическая ценность (ккал)
Обед					
Салат из белокачанной капусты		100	0,7	2,59	4,48
Суп картофельный с овощами		100	2,59	5,49	16,73
Плов		150	10,38	21,45	64,41
Чай с сахаром		200	0,83	0	9,27
Каша овсяная		60	2,36	3,7	11,38
Сдоба Угличская		75	5,1	7,8	26,73
Итого за обед			26,67	37,47	127,77

День первый

Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Обед						
Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	112	250	3,37	2,98	15,69	144
Винегрет овощной с растительным маслом	67	150	1,56	15,06	10,94	187,65
Яйцо куриное, сваренное вкрутую	209	40	5,08	4,6	0,38	63
Чай с сахаром	376	200	0,53	0	9,47	40,00
Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	1,38	108,6
Печенье		40	3	3,9	29,8	166,8
Фрукты (яблоки свежие)	338	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за обед			17,9	27,66	77,46	757,05

День второй

Прием пищи Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	43	100	0,7	2,55	4,45	44
Суп картофельный с бобовыми	102	250	5,49	5,28	16,33	134,75
Плов	443	150	10,89	11,12	19,41	228
Чай с сахаром	376	200	0,53	0	9,47	40
Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	1,38	108,6
Сдоба Улыбка		75	5,1	7,8	46,73	277,5
Итого за обед			26,67	27,47	97,77	832,85

День третий

Прием пищи Наименование блюда	№ рецеп туры	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность
			Б	Ж	У	
Обед						
Овощи натуральные свежие	71	30	0,33	0,06	1,14	6,6
Борщ с капустой и картофелем	82	250	2,6	5,12	10,93	138,75
Макаронные изделия отварные с маслом	309	150	5,52	4,52	26,45	168,45
Птица (курица) отварная	288	100	43,34	13,32	0	206,66
Чай с сахаром	376	200	0,53	0	9,47	40
Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	1,38	108,6
Печенье		40	3	3,9	29,8	166,8
Фрукты (яблоки свежие)	338	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за обед			59,68	28,04	88,97	882,86

День четвертый

Прием пищи Наименование блюда	№ рецеп туры	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность
			Б	Ж	У	
Обед						
Рассольник ленинградский с крупой пшеничной на мясокостном бульоне	96	250	2,82	5,29	11,98	142,25
Пюре картофельное	312	150	3,12	3,50	19,13	109,73
Котлеты или биточки рыбные (треска)	234	80	29,78	5,3	11,04	153,82
Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	1,38	108,6
Фрукты (яблоки свежие)	338	100	0,40	0,40	9,8	47
Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,04	0,00	24,76	94,2
Печенье		40	3	3,9	29,8	166,8
Итого за обед			43,12	19,11	107,89	822,4

День пятый

Прием пищи Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Обед						
Овощи натуральные свежие	71	30	0,33	0,06	1,14	6,6
Суп крестьянский с крупой (перловой) на мясокостном бульоне	98	250	2,28	5,12	6,09	111,25
Капуста тушеная	321	150	4,53	12,17	33,21	258,24
Тефтели мясные паровые	278	80	16,7	11,2	8,01	201,84
Чай с сахаром	376	200	0,53	0	9,47	40
Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	1,38	108,6
Итого за обед			28,33	29,27	59,3	726,53

День шестой

прием пищи Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Обед						
Овощи натуральные свежие	71	30	0,33	0,06	1,14	6,6
Щи из свежей капусты	123	250	9,26	9,7	23,59	218,85
Каша рассыпчатая	302	150	8,6	6,09	38,64	243,75
Котлета рубленая из птицы	295	80	23,34	10,98	10,80	189,76
Чай с сахаром	376	200	0,53	0	9,47	40,00
Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	1,38	108,6
Фрукты	338	100	0,40	0,40	9,8	47
Итого за обед			46,42	27,95	94,82	854,56

День седьмой

Прием пищи Наименование блюда	№ рецепту ры	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность
			Б	Ж	У	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	43	100	0,7	2,55	4,45	44
Суп картофельный рыбный с крупой	84	250	6,05	3,55	12,19	119
Жаркое по-домашнему	276	200	23,8	27,8	20,8	429,0
Чай с сахаром	376	200	0,53	0	40,00	40,00
Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	1,38	108,6
Фрукты	338	100	0,40	0,40	9,8	47
Итого за обед						
			35,44	35,02	88,62	787,6

День восьмой

Прием пищи Наименование блюда	№ рецепту ры	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность
			Б	Ж	У	
Обед						
Суп картофельный с клецками	85	250	2,2	3,6	14,7	100,2
Запеканка из творога	223	150	34,94	16,2	30,14	333,6
Яйцо куриное, отварное вкрутую	209	40	5,08	4,60	0,28	63,00
Какао с молоком	382	200	6,56	1,34	26,0	125,11
Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	1,38	108,6
Печенье	40	40	3	3,9	29,8	166,8
Итого за обед						
			55,74	30,36	102,3	897,31

День девятый

прием пищи Наименование блюда	№ рецеп туры	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность
			Б	Ж	У	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	82	250	2,6	5,12	10,93	138,75
Птица (курица) отварная	288	100	23,46	25,82	0,5	328,00
Макаронные изделия отварные с маслом	309	150	5,52	4,52	26,45	168,45
Чай с сахаром	376	200	0,53	0	9,47	40,0
Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	1,38	108,6
Итого за обед			36,07	36,18	48,73	783,8

День десятый

Прием пищи Наименование блюда	№ рецепту ры	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность
			Б	Ж	У	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	88	250	2,57	5,15	7,9	124,75
Рис отварной	304	150	3,65	5,37	36,68	209,7
Птица (курица) отварная	288	100	23,46	25,82	0,5	328
Какао с молоком	382	200	6,56	1,34	26,0	125,11
Хлеб ржаной		60	3,96	0,72	1,38	108,6
Итого за обед			40,2	38,4	72,46	896,16