

УТВЕРДИЛ

Директор

МБОУ СОШ с. Сусанино

О.И. Глухова



Типовое примерное меню на 10 дней приготавливаемых блюд для детей начальной школы

День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая из пшена и риса	200	3	5	24	183	175	44.53
		хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	70	6	5.5	15.5	143	3	25.47
		гор.напиток	Какао с молоком сгущённым	200	4.3	3.3	15	128.6	380	18.94
		Фрукт	Фрукт	100	0.5	0.3	7.5	154	338	45
		<i>итого</i>		570	14.1	14.1	62	609		133.94
1	Обед	закуска	Салат из морской капусты с луком и морковью	80	0.9	4.1	6.1	47.5	45	7.86
		1 блюдо	Рассольник ленинградский с птицей отварной	200	7.4	6.6	23.5	127.5	96	36.8
		2 блюдо	Жаркое по-домашнему	250	17.9	17.4	40.4	329.4	259	80.29
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	48	2.2	0.3	12	125	ПР	7
		напиток	Сок фруктовый	200	0	0	31	124.2	389	37
		<i>итого</i>		778	28.4	28.4	113	706.1		168.95
1	Итого за день:			1348	42.5	42.5	175	1315.1		302.89
2	Завтрак	гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.15	2.78	36.2	199	304	15.36
		2 блюдо	Птица тушеная в соусе	90	8.34	8	7	184	290	51.26
		гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	150	0.2	0	5.45	21	377	5.7

		хлеб	Бутерброд с маслом	70	4.15	5.5	25.5	136	1	10.2
		закуска	Горошек с яйцом	60	0.9	1.1	2.9	11.6	ПР	23.88
		кисломолоч. изд	напиток кисломолоч	150	4.8	4.1	8	88.1	386	27.36
		<i>итого</i>		670	21.54	21.48	85.05	639.7		133.76
2	Обед	закуска	Салат из свежих помидор и огурцов	80	0.7	3	6.4	55.4	48	14.89
		1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и мясом отварным	200	7.9	8.5	15	151.2	102	32.63
		2 блюдо	Печень тушённая в соусе	90	13.8	9.3	4.6	158.1	261	53.71
		гарнир	Макаронные изделия отварные	150	2.5	5.9	29.8	166.4	202	11.06
		напиток	Сок фруктовый	200	0	0	34.6	124.2	389	37
		хлеб	Хлеб пшеничный	48	2.2	0.3	18	125	ПР	7
		<i>итого</i>		768	27.1	27	108.4	780.3		156.29
2	Итого за день:			1438	48.64	48.48	193.45	1420		290.05
3	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	150	13.3	13.9	22.2	220.5	120	23.75
		гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	1.6	1.6	36	89.6	378	11.47
		хлеб	Бутерброд с сыром	70	7.9	10	38.4	143	3	23.29
		Конд.издели е	Кондитерское изделие	50	3.2	2.4	23.2	79.1	ПР	56
		кислом.изд	Напиток кисломолочный	150	5.6	3.5	6.4	104	386	30.4
		<i>итого</i>		620	31.6	31.4	126.2	636.2		144.91
3	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие	80	0.5	0.1	10.5	8.4	71	12.68
		1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом отварным	200	6.8	6	7.3	104.8	88	47.55
		2 блюдо	Рыба, тушёная в	120	7.9	8.8	14.6	192.8	239/331	71.02

			томате с овощами							
		гарнир	Рис отварной	150	3.9	6.2	21.5	184.5	304	12.46
		напиток	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.4	0.1	14.6	101	348	7.32
		хлеб	Хлеб пшеничный	50	2.2	0.3	18	125	ПР	7
		<i>итого</i>		800	21.7	21.5	86.5	716.5		158.03
3	Итого за день:			1420	53.3	52.9	212.7	1352.7		302.94
4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	160	4.5	8.7	22	202.5	173	41.49
		гор.напиток	Молоко кипячёное	200	5.4	3.5	9	99	385	34
		хлеб	Бутерброд с маслом и сыром	70	7.9	5.5	14.5	143	3	25.47
		фрукты	Фрукт	100	0.5	0.3	27.7	154	338	45
		<i>итого</i>		530	18.3	18	73.2	598.5		145.96
4	Обед	закуска	Салат витаминный (2 вариант)	80	0.6	3.7	4.2	121.9	24	11.81
		1 блюдо	Суп из овощей	200	3.6	4.7	10.8	83.7	99	38
		2 блюдо	Гуляш из мяса	90	14.1	11.2	16.2	167.9	260	67.62
		гарнир	Пюре картофельное	180	3.8	5.8	30.7	170.5	312	32.02
		напиток	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	33.6	112.9	350	4.77
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	48	2.2	0.3	18	125	ПР	7
		<i>итого</i>		798	24.3	25.7	113.5	781.9		161.22
4	Итого за день:			1328	42.6	43.7	186.7	1380.4		307.18
5	Завтрак	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	3.4	5.9	20.4	153.9	302	24.6
		2 блюдо	Гуляш из мяса	90	10.6	10.5	20.8	167.9	260	66.14
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	11.6	60	376	2.97
		Хлеб	Бутерброд с маслом	70	4.15	5.5	29.9	136	1	10.2
		закуска	Кукуруза отварная с яйцом	60	5.6	3.5	8.6	104	ПР	26.12
		Конд.изд	Кондитерское изделие	20	3	1	16	115	ПР	56
		<i>итого</i>		590	26.75	26.4	107.3	736.8		186.03
5	Обед	закуска	Салат картофельный с морковью и зелёным	80	5.4	7.3	6.8	93.2	40	23.41

			горошком							
		1 блюдо	Суп картофельный с мясом отварным	220	6	5.6	15.4	136	97	33.41
		2 блюдо	Фрикадельки из кур	90	10	8.7	7.6	148.7	297	26.46
		гарнир	Капуста тушёная	160	3.5	3.7	8.6	117.6	321	32.35
		напиток	Сок фруктовый	200	0	0	34.6	124.2	389	37
		Хлеб	Хлеб пшеничный	48	2.2	0.3	18	125	ПР	7
		<i>итого</i>		798	27.1	25.6	91	744.7		159.63
5	Итого за день:			1388	53.85	52	198.3	1481.5		345.66
1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная	150	6	4	28.4	194	181	50.07
		хлеб	Бутерброд с сыром	70	7.9	11.5	29.8	143	3	23.29
		гор.напиток	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2	1.2	10	110	380	18.54
		Конд. изд.	Кондитерские изделия	20	0	1.4	14	79.1	ПР	56
		кислом.изд	Напиток кисломолочный	150	5.6	3.2	4.2	104	386	23.36
		<i>итого</i>		590	21.5	21.3	86.4	630.1		171.26
1	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие	80	0.5	0.1	10.5	8.4	71	6.5
		1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем и мясом отварным	220	5.6	9.7	16.3	123.1	82	54.05
		2 блюдо	Печень по-строгановски	90	12.6	12.5	12.6	148.3	255	64.57
		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.9	7.8	39.8	226.2	302	12.55
		напиток	Компот из плодов или ягод	180	0.4	0.1	24.6	101	348	8.52
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2.2	0.3	18	125	ПР	7
		<i>итого</i>		770	30.2	30.5	121.8	732		153.19
1	Итого за день:			1360	51.7	51.8	208.2	1362.1		324.45
2	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшённая жидкая	155	5.2	8.5	25	180	182	39.87
		напиток	Молоко кипячёное	180	5.4	4.6	9	130	385	34
		гор. напиток	Бутерброд с маслом и	70	7.9	6.5	14.5	143	3	25.47

			сыром							
		фрукт	Фрукт	100	0.5	0.3	27.7	154	338	45
		<i>итого</i>		505	19	19.9	76.2	607		144.34
2	Обед	закуска	Сельдь с луком	80	2.5	7	7.2	132,4	76	32.84
		1 блюдо	Суп картофельный с крупой и фрикадельками	200	6	6	12.6	156	103	43.87
		2 блюдо	Рыба, тушёная в томате с овощами	90	9.2	4.9	3.8	156.6	229	84.13
		гарнир	Картофель отварной	200	3.3	5.4	16.5	177	125	32.02
		напиток	Сок фруктовый	200	0	0	34.6	124.2	389	37
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2.2	0.3	18	125	ПР	7
		<i>итого</i>		820	23.2	23.6	92.7	738.8		236.86
2	Итого за день:			1325	42.2	43.5	168.9	1345.8		381.2
3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	150	12.5	9.7	20.9	194	204	29.16
		закуска	Икра кабачковая	60	4.2	7	9.5	97	ПР	10
		гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.2	0	5.45	21	377	5.7
		хлеб	Бутерброд с маслом	70	5.15	5.5	26.53	136	1	10.2
		фрукты	Фрукт	100	0.5	0.3	27.7	154	338	45
		<i>итого</i>		580	22.55	22.5	90.08	602		100.06
3	Обед	закуска	Салат из свёклы отварной	80	2.7	4.9	15.1	75	52	11.24
		1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом отварным	200	4	9	13	133	112	32.04
		2 блюдо	Плов из птицы	240	22.5	16.8	47.8	412	291	40.45
		гарнир	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	29.4	112.9	350	4.77
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2.2	0.3	18	84	ПР	6
		<i>итого</i>		770	31.4	31	122.8	816.65		94.5
3	Итого за день:			1350	53.95	53.5	212.88	1418.65		194.56

4	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	150	5.3	4.3	12.6	220.5	128	51.07
		2 блюдо	Птица тушеная в соусе	90	8.34	8	7	184	290	32.02
		гор.напиток	Чай с молоком или сливками	200	2.7	1.6	22.6	106	378	11.47
		хлеб	Бутерброд с сыром	70	7.9	10.5	29.8	143	3	23.29
		фрукты	Фрукт	100	0.5	0.3	27.7	154	338	45
		<i>итого</i>		610	24.74	24.7	99.7	807.5		162.85
4	Обед	закуска	Винегрет овощной	80	0.9	0.7	6.7	77.4	67	41.4
		1 блюдо	Суп с клёцками и мясом отварным	200	2.8	6.8	17	115.4	108	44.37
		2 блюдо	Тефтели мясные в сметанном соусе	120	22.5	15.8	47.8	412	278/330	40.45
		гарнир	Рагу овощное	150	4	8.9	13.1	142	143	13.88
		гор. напиток	Компот из плодов или ягод	200	0.4	0.1	27.4	101	348	8.52
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	2.2	0.3	18	84	ПР	8
		<i>итого</i>		800	32.8	32.6	130	931.8		156.62
4	Итого за день:			1410	57.54	57.3	229.7	1739.3		319.47
5	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный гречневый	150	8.9	9.6	33	139.6	121	39.87
		гор.напиток	Какао с молоком сгущённым	180	3.2	3.3	16	128.6	380	18.94
		Хлеб	Бутерброд с маслом	70	5.1	5.5	26.5	136	1	10.2
		фрукты	Фрукт	100	0.5	0.3	8.5	154	338	45
		кислом.изд	Напиток кисломолочный	150	5.6	5	9.2	104	386	30.4
		<i>итого</i>		650	23.3	23.7	93.2	662.2		144.41
5	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие	80	0.5	0.1	10.5	8.4	71	12.68
		1 блюдо	Суп с крупой и рыбными консервами	220	4	10.3	8.2	136	115	32.15
		2 блюдо	Котлеты куринные со сметанным соусом	90	11.7	9.8	10	174	294/330	34.61
		гарнир	Пюре картофельное	180	6.8	6.8	30.2	178.5	312	32.02
		напиток	Сок фруктовый	200	0	0	34.6	124.2	389	37

		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	48	4.2	0.3	18	84	ПР	7
		<i>итого</i>		818	27.2	27.3	111.5	705.1		155.46
5	Итого за день:			1468	50.5	51	204.7	1367.3		299.87
	Среднее значение за период:			1383.5	49.678	49.668	199.05	1418.29		306.827