

Согласовано
родительский комитет
протокол от « 18 » 06 2021 г.

Принято
педагогический совет
протокол от « 25 » 06 2021 г.

Утверждено
приказ от « 30 » 06 2021 г.
№ 2-9д

Директор МБОУ «Верхнедеревенская СОШ»



Львовского района Курской области

Л.В.Лукьянчикова

Двухнедельное меню

Возрастная категория: 7 – 11 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша молочная "Дружба" с маслом	210	5,10	5,10	31,8	185,6	168
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
	Бутерброд с маслом и сыром	50/20/20	8,0	8,10	25,41	261,43	1
Итого за завтрак		500	16,62	16,92	82,70	592,23	
обед	салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	45
	борщ из свежей капусты на мясном бульоне	200	4,4	4,4	16,6	149,7	176
	котлета	100	11,4	12,4	8,1	194,5	100
	рис отварной	150	3,6	5,9	28,4	228,0	169
	компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	3
	хлеб йодированный целебный	50	4,1	0,5	0,7	26,5	
Итого за обед		710	24,95	26,25	84,19	715,44	
Итого за день		1210	41,57	43,17	166,89	1307,67	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Картофельное пюре	150	3,51	25,06	5,69	261,03	312
	тефтели с рисом	100	8,06	9,04	10,65	171,0	279
	хлеб йодированный целебный	50	4,1	0,5	0,7	26,5	
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	376
Итого за завтрак		500	15,87	34,50	31,04	486,53	
обед	Салат из помидор свежих	60	0,68	3,71	2,83	47,46	23
	рассольник ленинградский	250	2,2	5,33	23,76	120,0	56
	капуста тушеная	150	2,82	2,90	8,85	69,47	321
	курица тушеная	100	22,40	18,23	7,03	281,25	290
	йогурт	150	3,8	4,0	25,8	154,0	
	хлеб йодированный целебный	50	4,1	0,5	0,7	26,5	
Итого за обед		760	36,0	34,67	68,97	698,68	
Итого за день		1260	51,87	69,17	100,01	1185,21	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	макаронные изделия отварные с сыром	150/20	17,80	19,92	38,62	208,0	309/15
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	376
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,0	
	Фрукт (яблоко)	100	0,5	0,5	9,75	47,0	
Итого за завтрак		510	21,5	20,72	81,07	368,0	
обед	Салат из помидор свежих	60	0,68	3,71	2,83	47,46	23
	Суп крестьянский с крупой	200	1,74	4,54	10	88,0	65
	гуляш	100	12,55	12,99	4,01	182,25	246
	каша гречневая рассыпчатая	150	4,82	8,71	30,66	220,35	165
	компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,20	349
	булочка	50	3,9	4,6	27,75	169,10	
	хлеб йодированный целебный	50	4,1	0,5	0,7	26,5	
Итого за обед	всего	810	27,83	35,05	100,71	827,86	
Итого за день		1320	49,33	55,77	191,4	1195,86	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,14	39,86	198,66	75
	бутерброд с маслом и сыром	50/20/10	8,0	8,11	25,41	261,43	1
	чай с лимоном	200/15/7	9,02	2,28	15,42	63,0	377
Итого за завтрак		502	21,42	14,53	80,69	523,09	
2обед	салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	20
	борщ из свежей капусты на мясном бульоне	200	1,86	6,6	10,86	110,0	54
	плов	180	20,3	17,0	35,69	377,0	291
	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,0	
	хлеб йодированный целебный	50	4,1	0,5	0,7	26,5	
Итого за обед		730	33,24	31,77	92,87	784,08	
Итого за день		1232	54,66	46,30	173,56	1307,17	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Суп молочный с рисом	200	8	9,10	27,9	262,4	73
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	376
	булочка	60	4,74	5,64	33,3	203,4	
	Фрукт (яблоко)	100	0,5	0,5	9,75	47,0	
Итого за завтрак		560	13,44	15,24	84,95	540,80	
обед	салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	45
	суп с мак.изд. и картофелем на мясном бульоне	200	2,14	2,0	17,6	108,0	59
	рыба, припущенная в овощном соусе	120	35,16	25,27	50,77	331,74	77
	пюре картофельное	150	3,51	25,06	5,69	261,03	312
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	
	хлеб йодированный целебный	50	4,1	0,5	0,7	26,5	
Итого за обед		780	46,76	55,88	103,35	778,81	
Итого за день	всего	1340	60,20	71,12	188,30	1319,61	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша молочная "Дружба" с маслом	210	5,1	5,1	31,8	185,6	168
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	376
	Бутерброд с маслом и сыром	50/20/20	8,0	8,1	25,41	261,43	1
Итого за завтрак		500	13,3	13,20	71,21	475,03	
обед	салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	45
	борщ из свежей капусты на мясном бульоне	200	4,4	4,4	16,6	149,7	176
	котлета	100	11,4	12,4	8,1	194,5	100
	рис отварной	150	3,6	5,9	28,4	190,0	169
	компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,20	349
	хлеб йодированный целебный	50	4,1	0,5	0,7	26,5	
			760	24,39	26,25	83,75	706,44
Итого за обед		1260	37,69	39,45	154,96	1181,47	
Итого за день							

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	капуста тушеная со свиным мясом	150/50	2,82	2,90	8,85	69,47	321
	чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	63,0	270
	хлеб йодированный целебный	50	4,1	0,5	0,7	26,5	
	Печенье	50	2,4	2,4	38,9	181,0	
Итого за завтрак		500	9,62	5,9	63,65	339,97	
обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,0	2,51	4,91	46,26	53
	Суп крестьянский с крупой	200	1,74	4,54	10	88,0	65
	макаронные изделия отварные	150	5,0	7,5	30,1	208,0	342
	куры отварные	100	22,6	17	0,2	244,0	120
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,0	
	хлеб йодированный целебный	50	4,1	0,5	0,7	26,5	
Итого за обед		800	40,96	36,05	90,1	842,96	
Итого за день		1300	50,58	37,95	109,56	1182,93	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	макаронные изделия отварные с сыром	150/20	17,80	19,92	38,62	208,0	309/15
	Фрукт яблоко	100	0,5	0,5	9,75	47,0	
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	376
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,0	
Итого за завтрак		510	21,5	20,72	81,07	368,0	
обед	винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	67
	Суп крестьянский с крупой	200	1,74	4,54	10	88,0	65
	гуляш	100	12,55	12,99	4,01	182,25	246
	каша гречневая рассыпчатая	150	4,82	8,71	30,66	220,35	165
	компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,20	349
	булочка	50	3,9	4,6	27,75	169,10	
	хлеб йодированный целебный	50	4,1	0,5	0,7	26,5	
Итого за обед	всего	810	27,97	35,05	102,94	837,28	
Итого за день		1320	49,47	55,77	184,01	1205,28	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,14	39,86	198,66	75
	бутерброд с маслом и сыром	50/20/10	8,0	8,11	25,41	261,43	1
	чай с лимоном	200/15/7	9,02	2,28	15,42	63,0	377
Итого за завтрак		502	21,42	14,53	80,69	523,09	
обед	салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	20
	борщ с капустой и картофелем.	200	1,86	16,6	10,86	110,0	54
	Рис отварной	150	4,82	8,71	30,66	220,35	171
	рыба, припущенная в овощном соусе	120	35,16	25,27	50,77	331,74	77
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	336
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,4	42,5	
	хлеб йодированный целебный	50	4,1	0,5	0,7	26,5	
Итого за обед		780	48,1	54,83	117,82	799,47	
Итого за день		1282	69,52	69,36	198,51	1322,56	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Суп молочный с рисом	200	8	9,10	27,9	262,4	73
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	376
	булочка	50	4,0	4,7	27,8	169,5	1100
Итого за завтрак	Фрукт (яблоко)	100	0,5	0,5	9,8	47,0	
обед		550	12,7	14,3	79,5	506,90	
	салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	45
	суп с мак.изд. и картофелем на мясном бульоне	200	2,14	2,0	17,6	108,0	59
	тефтели с рисом	100	8,06	9,04	10,65	171,0	279
	пюре картофельное	150	3,51	25,06	5,69	261,03	312
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	
	пряник	50	2,4	2,4	38,9	181,0	
	хлеб йодированный целебный	50	4,1	0,5	0,7	26,5	
Итого за обед		810	22,06	41,95	102,13	769,6	
Итого за день		1360	34,76	56,25	181,63	1276,5	

Завтрак	16,62	16,92	82,70	592,23
Обед	24,95	26,25	84,19	715,44
Всего за понедельник 1	41,57	43,17	166,89	1307,67
Завтрак	15,87	34,5	31,04	486,53
Обед	36,0	34,67	68,97	698,68
Всего за вторник 1	51,87	69,17	100,01	1185,21
Завтрак	21,5	20,72	81,07	368,0
Обед	27,83	35,05	100,71	827,86
Всего за среду 1	49,33	55,77	191,4	1195,86
Завтрак	21,42	14,53	80,69	523,09
Обед	33,24	31,77	92,87	784,08
Всего за четверг 1	54,66	46,30	173,56	1307,17
Завтрак	13,44	15,24	84,95	540,80
Обед	46,76	55,88	103,35	778,81
Всего за пятницу 1	60,20	71,12	188,30	1319,61
Завтрак	13,3	13,20	71,21	475,03
Обед	24,39	26,25	83,75	706,44
Всего за понедельник 2	37,69	39,45	154,96	1181,47
Завтрак	9,62	5,9	63,65	339,97
Обед	40,96	36,05	90,1	842,96
Всего за вторник 2	50,58	37,95	109,56	1182,93
Завтрак	21,5	20,72	81,07	368,0
Обед	27,97	35,05	102,94	837,28
Всего за среду 2	49,47	55,77	184,01	1205,28
Завтрак	21,42	14,53	80,69	523,09
Обед	48,1	54,83	117,82	799,47
Всего за четверг 2	69,52	69,36	198,51	1322,56
Завтрак	12,7	14,3	79,5	506,90
Обед	22,06	41,95	102,13	769,6
Всего за пятницу 2	34,76	56,25	181,63	1276,5
Итого за завтрак	167,39	170,56	736,57	4723,64
Среднее значение за завтрак	16,74	17,06	73,68	472,36
Итого за обед	332,26	377,75	946,83	7760,62

Среднее значение за обед	32,23	37,77	94,68	776,06
Итого за день	499,65	548,31	1683,4	12484,26
Среднее знач.за день	49,96	54,83	168,34	1248,26

Составлено на основании:

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна.

Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, А.С.Ратушный, Л.А.Старостина и др. 1983 г.

