

**Меню приготавливаемых блюд**

**для организации питания обучающихся**

**МБОУ «Демушкинская СШ»**

**с 7 до 11 лет**

**Сезон: осенне-зимний**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по  сборнику  2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1-й день понедельник | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | |
| 71 | Салат из моркови с яблоком | 60 | 0,42 | 3.65 | 1,14 | 40.38 |
| 102 | Суп картофельный с горохом и курицей | 250/12.5 | 5.5 | 5,22 | 16.33 | 134.75 |
| 260 | Гуляш из куриного филе | 50 | 12.55 | 12.99 | 4.01 | 182.25 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 250 | 0,82 | 1 | 40.02 | 166 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 19 | 1,45 | 0,55 | 9,75 | 49,8 |
| ПР | Хлеб ржаной | 65 | 5.2 | 0,5 | 32 | 159.9 |
|  | **Итого** |  | **25.95** | **22,64** | **114,44** | **767.83** |
| **Полдник** | | | | | | |
| 389 | Чай с сахаром | 200 | 2 | 0.2 | 5.8 | 68.2 |
| 448 | Вафли | 40 | 1.1 | 1.3 | 30.9 | 141.6 |
|  | **Итого** |  | 3.1 | 1.5 | 36.7 | **177.6** |
|  | **Итого за день** |  | **35.05** | **26.02** | **198.49** | **1224.76** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по  сборнику  2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2-й день вторник | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | |
| ТК | Винегрет | 60 | 0,52 | 3.07 | 1.57 | 35.88 |
| 82 | Борщ со сметаной | 250/12,5/10 | 4,24 | 6,04 | 8,75 | 113,5 |
| 291 | Плов из курицы | 50/125 | 21.17 | 13.07 | 44.67 | 267.17 |
| 382 | Чай с сахаром | 200 | 0.07 | 0.02 | 15 | 60 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 19 | 1,45 | 0,55 | 9,75 | 49,8 |
| ПР | Хлеб ржаной | 65 | 5.2 | 0,5 | 32 | 159.9 |
|  | **Итого** |  | **32,65** | **23.25** | **111.74** | **686,25** |
| **Полдник** | | | | | | |
| 382 | Чай с сахаром | 200 | 0.07 | 0.02 | 15 | 60 |
| 452 | Печенье | 40 | 3 | 3.9 | 29.8 | 166.6 |
|  | Пастила | 40 |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | **5.37** | **6.42** | **60.7** | **321.6** |
|  | **Итого за день** |  |  |  |  | **1135.18** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по  сборнику  2015 г |  | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3-й день среда | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | |
| 71 | Салат из свёклы с горошком | 60 | 1 | 6.3 | 26.3 | 72.31 |
| 82 | Суп с макаронными изделиями и курицей | 250/12.5 | 4,24 | 6,04 | 8,75 | 133,5 |
| 260 | Гуляш из кур грудки | 80/30 | 20,49 | 11,16 | 2,57 | 212.25 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 250 | 0,18 | 0,20 | 19.2 | 94.00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 19 | 1,45 | 0,55 | 9,75 | 49,8 |
| ПР | Хлеб ржаной | 65 | 5.2 | 0,5 | 32 | 159.9 |
|  | **Итого** |  | **40,91** | **25,94** | **109.21** | **886,10** |
| Полдник | | | | | | |
| 223 | Ватрушка с творогом | 80 | 24 | 18 | 25.7 | 378.3 |
| 382 | Чай с сахаром | 200 | 0.07 | 0.02 | 15 | 60 |
|  | Итого |  | **24.07** | **18.02** | **40.07** | **438.3** |
|  | **Итого за день** |  | **78,15** | **57.38** | **228,28** | **1859.00** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по  сборнику  2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4-й день четверг | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | |
| 71 | Салат витаминный | 60 | 0.59 | 6.15 | 3.73 | 74.2 |
| 88 | Щи из свежей капусты с курицей со сметаной | 250/12,5/10 | 3.00 | 5.2 | 7.00 | 135.5 |
| 229 | Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай) | 50/50 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 105 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 |
| 388 | Чай с лимоном | 250 | 0,68 | 0,28 | 15,77 | 68,2 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 19 | 1,45 | 0,55 | 9,75 | 49,8 |
| ПР | Хлеб ржаной | 65 | 5.2 | 0,5 | 32 | 159.9 |
|  | **Итого** |  | **24,14** | **22,58** | **115,06** | **727,96** |
| **Полдник** | | | | | | |
| 275 | Яйцо варёное | 70 | 6.8 | 6.9 | 0.42 | 94.5 |
| 379 | Кисель фруктовый | 200 | 0.1 | - | 29.2 | 110.4 |
|  | **Итого** |  | **13.35** | **21.14** | **48.51** | **442.2** |
|  | **Итого за день** |  | **46,47** | **56,86** | **251,08** | **2219,94** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по  сборнику  2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 5-й день пятница | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| 39 | Салат овощной с кукурузой. | 60 | 3.2 | 6.36 | 23.72 | 98.52 | |
| 82 | Суп рисовый с курицей | 250 | 1.98 | 2.74 | 14.58 | 90.75 | |
| 260 | Биточек куриный | 80 | 13.89 | 9.71 | 12.93 | 228,8 | |
| 302 | Макароны отварные со сливочным маслом | 150/10 | 5,6 | 11,77 | 26.57 | 234.45 | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 250 | 0,82 | 1 | 40.02 | 166 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 19 | 1,45 | 0,55 | 9,75 | 49,8 |
| ПР | Хлеб ржаной | 65 | 5.2 | 0,5 | 32 | 159.9 |
|  | **Итого** |  | **31,5** | **31,83** | **138,75** | **956,22** | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 251 | Ряженка | 200 | 5.8 | 5 | 8.4 | 108 | |
| 603 | Пряники | 50 | 3.84 | 3.06 | 48.75 | 237.9 | |
|  | **Итого** |  | **9.64** | **8.06** | **57.15** | **345.9** | |
|  | **Итого за день** |  | **50.48** | **59.36** | **299.79** | **1625,22** | |
|  | | | | | | | |
| № рец. по  сборнику  2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 6-й день понедельник | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| 62 | Салат из свежих овощей | 60 | 0,74 | 0,05 | 6,88 | 49,02 | |
| 101 | Суп картофельный с пшеном и курицей | 250 | 3,18 | 2,27 | 9,69 | 75,8 | |
| 260 | Гуляш из курицы | 50 | 12.55 | 12.66 | 4.01 | 182.25 | |
| ТК | Рис отварной | 150 | 2 | 4,1 | 35,2 | 185,7 | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 27,02 | 112,8 | |
| ПР | Хлеб ржаной | 65 | 5.2 | 0,5 | 32 | 159.9 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 19 | 1,45 | 0,55 | 9,75 | 49,8 | |
|  | **Итого** |  | **32.38** | **22.66** | **127,99** | **873.32** | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 251 | Напиток кисломолочный «Снежок» | 200 | 4.86 | 5 | 21.96 | 158 | |
| 452 | Печенье | 40 | 3 | 3.9 | 29.8 | 166.6 | |
|  | **Итого** |  | **23.79** | **17.02** | **53.2** | **655.6** | |
|  | **Итого за день** |  | **62.07** | **44.62** | **247.57** | **1865,52** | |
|  | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по  сборнику  2015 г | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции, г | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | |
| Б | | Ж | | У | |
| 1 | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | |
| 7-й день вторник | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Винегрет | | 60 | | 0,52 | 3.07 | | 1.57 | | | 35.88 | |
| 82 | Суп рисовый с курицей | | 250 | | 1.98 | 2.74 | | 14.58 | | | 90.75 | |
| 312 | Пюре картофельное | | 150 | | 3,06 | 4,8 | | 20,44 | | | 137,25 | |
| ТК | Котлета мясная | | 100 | | 13,7 | 13,2 | | 1,4 | | | 183,2 | |
| 376 | Чай с сахаром. | 200 | | 0,07 | | 0,02 | | 9,98 | | 40 | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 19 | | 1,45 | | 0,55 | | 9,75 | | 49,8 | |
| ПР | Хлеб ржаной | 65 | | 5.2 | | 0,5 | | 32 | | 159.9 | |
|  | **Итого** | |  | | **26,24** | **28.18** | | **83.89** | | | **739.53** | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |
| 379 | Кисель фруктовый | | 200 | | 0.1 | - | | 29.2 | | | 110.4 | |
|  | Гренки молочные | | 50 | | 3.84 | 3.06 | | 48.75 | | | 237.9 | |
|  | **Итого** | |  | | **8.4** | **8.06** | | **70.71** | | | **395.9** | |
|  | **Итого за день** | |  | | **48.15** | **48.52** | | **216.04** | | | **1378.53** | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по  сборнику  2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8-й день среда | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | |
| 50 | Салат из свеклы с яблоком | 100 | 0.86 | 3.65 | 10.6 | 86.41 |
| 88 | Щи из свежей капусты с курицей со сметаной | 250/12,5/10 | 3.00 | 5.2 | 7.00 | 135.5 |
| 260 | Гуляш из куриного филе | 50 | 12.55 | 12.99 | 4.01 | 182.25 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,2 | 15.2 | 62 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 19 | 1,45 | 0,55 | 9,75 | 49,8 |
| ПР | Хлеб ржаной | 65 | 5.2 | 0,5 | 32 | 159.9 |
|  | **Итого** |  | **28.82** | **27.48** | **107.59** | **809.00** |
| **Полдник** | | | | | | |
|  | Оладьи со сгущ молоком | 150/20 | 12.8 | 13.1 | 76.3 | 474 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.07 | 0.02 | 9.98 | 40 |
|  | **Итого** |  | **12.93** | **13.3** | **86.28** | **514** |
|  | **Итого за день** |  | **54.39** | **48.80** | **257.55** | **1688.21** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по  сборнику  2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 9-й день четверг | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| ТК | Салат витаминный | 60 | 0,52 | 3.07 | 1.57 | 35.88 | |
| 82 | Суп с макаронными изделиями и курицей | 250/12.5 | 4,24 | 6,04 | 8,75 | 133,5 | |
| 289 | Рагу овощное с курицей | 50/125 | 12,56 | 11,72 | 15,2 | 217 | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов . | 200 | 0,66 | 0,09 | 27,02 | 112,8 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 19 | 1,45 | 0,55 | 9,75 | 49,8 |
| ПР | Хлеб ржаной | 65 | 5.2 | 0,5 | 32 | 159.9 |
|  | **Итого** |  | **25.64** | **29.73** | **116.54** | **838.2** | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| 251 | Йогурт питьевой | 200 | 5.22 | 5.76 | 7.2 | 106.2 | |
| 510 | Сухарики | 40 | 3.4 | 4.24 | 28.52 | 158.8 | |
|  | **Итого** |  | **8.62** | **10** | **35.72** | **265** | |
|  | **Итого за день** |  | **42.93** | **46.95** | **200.74** | **1387.6** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. по  сборнику  2015 г | | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  ценность  (ккал) | |
| Б | Ж | У |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 10-й день пятница | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | |
| ТК | | Салат капуста с морковью | 60 | 1.03 | 7.13 | 2,19 | 76.81 | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем, и сметаной | 250/10 | 2,94 | 4,94 | 12.74 | 102.5 | |
| 260 | | Гуляш из курицы | 50 | 12.55 | 12.99 | 4.01 | 182.25 | |
| 302 | | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | |
| ТК | | Кисель из концентрата | 200 | 0,1 | - | 29,2 | 110,4 | |
| ПР | | Хлеб пшеничный | 19 | 1,45 | 0,55 | 9,75 | 49,8 | |
| ПР | Хлеб ржаной | 65 | 5.2 | 0,5 | 32 | 159.9 |
|  | | **Итого** |  | **30.28** | **32.71** | **124.24** | **905.81** | |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 421 | | Булочка сладкая | 180 | 9.67 | 10.19 | 41.36 | 281.3 | |
| 376 | | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 9,98 | 40 | |
|  | | Фрукт свежий | 100 |  |  |  |  | |
|  | | **Итого** |  | **10.59** | **8.02** | **29.99** | **234.1** | |
|  | | **Итого за день** |  | **63.12** | **84.33** | **196.35** | **1588.84** | |