

Муниципальное общеобразовательное учреждение - средняя общеобразовательная школа с. Орловское Марковского района Саратовской области имени Героя Советского Союза Венцова В.К. (Венцеля В.К.)

(МОУ – СОШ с. Орловское Марковского района)



*Уч. бухгалтер
Директор
Бригадир И.И. от 09.08.2011.*

Меню для учащихся МОУ – СОШ с.Орловское Марковского района в возрасте от 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Макаронны запеченные с яйцом	250	16,25	10,13	33,63	262,50	53
	Бутерброд с маслом	50	7,16	19,44	43,96	250,00	32
	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,10	15,90	160,00	35
итого за завтрак		500	16,5	17,2	68,3	487	
обед	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,02	52,44	63
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	200	7,42	6,91	11,68	139,17	102
	Гуляш из отварной говядины	100	12,85	10,34	3,30	157,50	246
	Каша перловая рассыпчатая	150	3,54	2,90	21,14	122,40	302,171
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	16,50	128,00	349
	Хлебобулочные изделия	70	13,00	5,10	85,00	483,00	
итого за обед		780	24,5	26,1	103,1	718	
Итого за день:		1280	41	43,3	171,4	1205	
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Каша вязкая из риса и пшена	250	10,00	11,11	41,30	124,50	8
	Ватрушка с творогом	100	10,50	9,10	40,20	285,00	58
	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,10	15,90	160,00	35
итого за завтрак		550	15,8	16,8	69	480	
обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,10	2,51	4,49	46,26	53
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,40	82,00	82,00
	Птица запеченная	100	22,06	18,23	5,88	276,25	293,00
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,80	0,08	31,00	155,00	202,20
итого за обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	16,50	128,00	349,00
	Хлебобулочные изделия	70	13,00	5,10	85,00	483,00	
итого за обед		780	24,8	25,3	102,3	730	

Итого за день:		1330	40,6	42,1	171,3	1210	
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	250	27,25	22,60	24,80	373,38	11,00
	Бутерброд с маслом	50	7,16	19,44	43,96	250,00	32,00
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	38,00	16,00
итого за завтрак		500	17,2	18,4	78,5	480,5	
	Салат из моркови с курагой	60	0,40	2,51	4,49	46,26	63,00
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,74	2,27	11,43	73,20	101,00
	Котлета рыбная	100	14,38	11,00	15,00	127,50	234,00
обед	Картофель тушеный с луком	150	3,20	5,20	22,88	151,36	145,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	16,50	128,00	349,00
	Хлебобулочные изделия	70	13,00	5,10	85,00	483,00	
итого за обед		780	25,3	26,08	111,3	705	
Итого за день:		1280	42,5	45,2	189,8	1185,5	
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Макаронны запеченные с сыром	250	13,38	14,13	57,38	377,13	26,00
	Бутерброд с маслом и сыром	50	3,10	0,26	19,30	264,40	14,00
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	38,00	16,00
итого за завтрак		500	16,48	14,39	81,2	503	
	Икра из кабачков	60	1,25	3,48	8,70	89,08	73,00
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	200	7,42	6,91	11,68	139,17	102,00
обед	Жаркое по домашнему	230	27,53	7,47	21,95	265,00	259,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	16,50	128,00	349,00
	Хлебобулочные изделия	70	13,00	5,10	85,00	483,00	
итого за обед		760	25,6	22,96	101,5	720	
Итого за день:		1260	42,08	37,35	182,7	1223	
Неделя 1							
День 5							

завтрак	Вареники ленивые отварные	250	28,63	30,75	31,38	390,13	39,00
	Бутерброд с маслом	50	7,16	19,44	43,96	250,00	32,00
	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,10	15,90	160,00	35,00
итого за завтрак		500	18,03	17,29	71,24	500,13	
	Салат из свежей капусты с горошком	60	0,90	3,05	5,02	54,70	23,00
	Щи из свежей капусты со сметаной на м/лк бульоне	200	1,40	3,91	6,79	67,82	87,00
обед	Рыба тушеная с овощами	100	17,31	9,79	8,16	187,50	229,00
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,60	7,20	41,20	227,30	302,17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	16,50	128,00	349,00
	Хлебобулочные изделия	70	13,00	5,10	85,00	483,00	
итого за обед		780	27,81	25,05	106,67	718	
Итого за день:		1280	45,84	42,34	177,91	1218,13	
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Каша молочная манная	250	6,00	10,25	38,00	277,50	27,00
	Бутерброд с маслом и сыром	50	3,10	0,26	19,30	264,40	14,00
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	10,20	42,30	17,00
итого за завтрак		500	15,20	16,51	67,50	503,20	
	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,20	2,00	3,07	35,60	14,00
	Суп картофельный с клецками	200	4,39	4,22	13,06	107,80	108,11
обед	Голубцы ленивые	230	15,43	9,88	22,14	239,26	287,00
	Напиток из шиповника	200	0,40	0,20	15,72	75,76	388,00
	Хлебобулочные изделия	70	13,00	5,10	85,00	483,00	
итого за обед		760	23,42	24,40	114,99	723,01	
Итого за день:		1260	38,62	40,91	182,49	1226,21	
Неделя 2							
День 2							
завтрак	Омлет натуральный	250	23,74	35,41	4,39	307,38	15,00
	Бутерброд с повидлом	50	13,78	12,64	60,11	158,30	34,00
	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,10	15,90	160,00	35,00

итого за завтрак		500	17,76	18,1	80,40	523,05	
	Салат из свежей капусты с горошком	60	0,90	3,05	5,02	54,70	23,00
	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	200	2,64	5,44	18,08	90,64	96,00
обед	Плов из птицы	230	15,60	20,30	43,00	301,50	291,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	16,50	128,00	349,00
	Хлебобулочные изделия	70	13,00	5,10	85,00	483,00	
итого за обед		760	25,74	26,89	107,60	717,84	
Итого за день:		1260	43,5	44,99	188	1240,89	
Неделя 2							
День 3							
завтрак	Сырники со стуженным молоком	250	44,88	36,95	84,63	84,63	219,00
	Бутерброд с маслом	50	7,16	19,44	43,96	250,00	32,00
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	38,00	16,00
итого за завтрак		500	18,04	17,39	77,59	472,63	
	Салат из моркови с курагой	60	0,40	2,51	4,49	46,26	63,00
	Суп лапша на курином бульоне	200	1,77	4,05	9,54	96,20	113,11
обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,60	7,20	41,20	227,30	302,17
	Котлета рыбная	100	14,38	11,00	15,00	127,50	234,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	16,50	128,00	349,00
	Хлебобулочные изделия	70	13,00	5,10	85,00	483,00	
итого за обед		780	26,74	25,86	111,73	708	
Итого за день:		1280	44,78	43,25	189,32	1180,63	
Неделя 2							
День 4							
завтрак	Каша молочная пшеничная	250	7,90	7,90	36,20	240,80	37,00
	Бутерброд с маслом и сыром	60	3,72	0,31	23,16	317,28	14,00
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	10,20	42,30	17,00
итого за завтрак		510	16,72	18,21	69,56	500,38	
обед	Икра из кабачков	60	1,25	3,48	8,70	89,08	73,00
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,40	82,00	82,00

Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,80	0,08	31,00	155,00	202,20
Котлета мясная	100	23,50	17,63	15,63	238,75	268,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	16,50	128,00	349,00
Хлебобулочные изделия	70	13,00	5,10	85,00	483,00	
итого за обед	780	25,60	26,21	108,45	713	
Итого за день:	1290	42,32	44,42	102,43	1213,38	
Неделя 2						
День 5						
завтрак						
Каша молочная манная	250	6,00	10,25	38,00	277,50	27,00
Бутерброд с маслом и сыром	50	3,10	0,26	19,30	264,40	14,00
Чай с лимоном	200	0,10	0,00	10,20	42,30	17,00
итого за завтрак	500	18,20	18,51	78,50	584,20	
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,10	2,51	4,49	46,26	53,00
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,83	4,56	10,80	118,80	104,11
Жаркое по домашнему	230	27,53	7,47	21,95	265,00	259
Напиток из пивовника	200	0,40	0,20	15,72	75,76	388
Хлебобулочные изделия	70	13,00	5,10	85,00	483,00	
итого за обед	760	25,4	26,84	115,96	918,82	
Итого за день:	1260	43,6	45,35	194,46	1503,02	
Среднее значение за период:	1278	42,48	42,92	174,98	1233,03	