

Согласовано:
 Директор МБОУ
 Троицкой СОШ
 Д.И. Сивакова

Утверждаю:
 Директор
 ООО «Кооператор»
 Н.Ф. Воронина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная группа: 7-11 лет

| № рецеп- туры Сб.Р. Шк. Пит.2007 | Наименование блюд | Масса блюда, грамм | Пищевая ценность,грамм | | | Энергети- ческая цен- ность, ккал |
|---|--|--------------------------|------------------------|-------------|--------------|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| | <i>Первая неделя</i> | | | | | |
| | <i>Первый день</i> | | | | | |
| | <i>Понедельник</i> | | | | | |
| 97 | Суп картофельный | 250 | 2,3 | 2,8 | 24,3 | 133 |
| 291 | Плов из птицы | 90/150 | 14,6 | 16,9 | 23,9 | 306 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 21,8 | 88 |
| - | Хлеб пшеничный/ ржаной | 40/30 | 5 | 0,8 | 28,8 | 143 |
| | Коржик молочный | 40 | 2,5 | 4,6 | 26,8 | 154 |
| | Итого: | | 24,4 | 25,1 | 125,6 | 824 |
| | <i>Второй день</i> | | | | | |
| | <i>вторник</i> | | | | | |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,8 | 4,9 | 15,2 | 112 |
| 294 | Биточки рубленые из курицы с соусом | 90/20 | 12,9 | 12,8 | 12,5 | 217 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,5 | 6,3 | 40,6 | 250 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 21,8 | 88 |
| - | Хлеб пшеничный/ ржаной | 40/30 | 5 | 0,8 | 28,8 | 143 |
| - | Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0 | 10,4 | 43 |
| | Итого: | | 27,6 | 24,8 | 129,3 | 853 |
| | <i>Третий день</i> | | | | | |
| | <i>среда</i> | | | | | |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,1 | 5,1 | 20,5 | 136 |
| 234 | Котлета рыбная | 90 | 13,3 | 9,5 | 10,4 | 180 |
| 145 | Картофель тушеный с луком | 150 | 3,3 | 11,4 | 28,5 | 230 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 21,8 | 88 |
| - | Хлеб пшеничный/ ржаной | 40/30 | 5 | 0,8 | 28,8 | 143 |
| - | Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0 | 10,4 | 43 |
| | Итого: | | 24,1 | 26,8 | 120,4 | 820 |

| | | | | | | |
|-----|--|--------|-------------|-------------|--------------|------------|
| | Четвёртый день четверг | | | | | |
| 50 | Салат из отварной свеклы с сыром | 60 | 2,9 | 5,3 | 5,7 | 83 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,8 | 5,0 | 17 | 122 |
| 259 | Жаркое по-домашнему из свинины | 50/125 | 11,8 | 26 | 21 | 365 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 21,8 | 88 |
| - | Хлеб пшеничный/ ржаной | 40/30 | 5 | 0,8 | 28,8 | 143 |
| | Итого: | | 22,5 | 37,1 | 94,3 | 801 |
| | Пятый день пятница | | | | | |
| 70 | Огурцы натуральные соленые | 30 | 0,2 | 0,1 | 0,8 | 10 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,6 | 4,8 | 12 | 98 |
| - | Гуляш из куриного филе | 90/50 | 27,9 | 10,8 | 7,7 | 239 |
| 309 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,3 | 4,8 | 28,5 | 179 |
| 348 | Компот из плодов сушёных | 200 | 1 | 0 | 38 | 156 |
| - | Хлеб пшеничный/ ржаной | 40/30 | 5 | 0,8 | 28,8 | 143 |
| | Итого: | | 41 | 21,3 | 115,8 | 825 |
| | Вторая неделя Шестой день понедельник | | | | | |
| 50 | Салат из отварной свеклы с сыром | 60 | 2,9 | 5,3 | 5,7 | 83 |
| 97 | Суп картофельный | 250 | 2,3 | 2,8 | 24,3 | 133 |
| 392 | Пельмени отварные с маслом | 150/5 | 17,0 | 16,1 | 25,1 | 313 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 21,8 | 88 |
| - | Хлеб пшеничный/ ржаной | 40/30 | 5 | 0,8 | 28,8 | 143 |
| - | Фрукт свежий | 200 | 0,6 | 0 | 20,8 | 86 |
| | Итого: | | 27,8 | 25 | 126,5 | 846 |
| | Седьмой день вторник | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,8 | 2,7 | 6,1 | 53 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,8 | 5,0 | 17 | 122 |
| 294 | Котлета рубленая из курицы | 90 | 14,5 | 14,4 | 14 | 243 |
| 310 | Картофель отварной | 150 | 3 | 4,9 | 21,4 | 142 |
| 349 | Компот из смеси | 200 | 0 | 0 | 21,8 | 88 |

| | | | | | | |
|-----|--|-------|-------------|-------------|--------------|------------|
| | сухофруктов | | | | | |
| - | Хлеб пшенично-ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 16 | 78 |
| - | Крендель | 30 | 3,0 | 5,1 | 21,2 | 142 |
| | Итого: | | 26,7 | 32,5 | 117,5 | 868 |
| | <i>Восьмой день среда</i> | | | | | |
| 70 | Огурцы натуральные соленые | 30 | 0,2 | 0,1 | 0,8 | 10 |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,8 | 4,9 | 15,2 | 112 |
| - | Гуляш из куриного филе | 90/50 | 27,9 | 10,8 | 7,7 | 239 |
| 309 | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 6,3 | 5,6 | 34,2 | 215 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 21,8 | 88 |
| - | Хлеб пшеничный/ржаной | 40/30 | 5 | 0,8 | 28,8 | 143 |
| | Итого: | | 41,2 | 22,2 | 108,5 | 807 |
| | <i>Девятый день четверг</i> | | | | | |
| 97 | Суп картофельный | 250 | 2,3 | 2,8 | 24,3 | 133 |
| 274 | Зраза рубленая из свинины с соусом | 90/30 | 9,2 | 20,4 | 14,9 | 285 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,7 | 6,1 | 41,4 | 235 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 21,8 | 88 |
| - | Хлеб пшеничный/ржаной | 40/30 | 5 | 0,8 | 28,8 | 143 |
| - | Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0 | 10,4 | 43 |
| | Итого: | | 20,6 | 30,1 | 141,6 | 927 |
| | <i>Десятый день пятница</i> | | | | | |
| 55 | Салат из свеклы с солеными огурцами и зеленым горошком | 60 | 1,2 | 3,6 | 4,6 | 56 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,6 | 4,8 | 12 | 98 |
| 243 | Колбасные изделия отварные | 90 | 8,5 | 13,6 | 0,9 | 160 |
| 310 | картофель отварной | 150 | 3 | 4,9 | 21,4 | 142 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 21,8 | 88 |
| - | Хлеб пшеничный/ржаной | 40/30 | 5 | 0,8 | 28,8 | 143 |
| - | Пирожное «Снежинка» (без крема) | 35 | 2,1 | 5,5 | 20,4 | 139 |
| | Итого: | | 21,4 | 33,2 | 110 | 826 |

Согласовано:
 Директор МБОУ
 Троицкой СОШ
 Л.И. Сивакова

Утверждаю:
 Директор
 ООО «Кооператор»
 Н.Ф. Воронина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная группа: 7-11 лет

| № рецеп- туры Сб.Р. Шк. Пит.2007 | Наименование блюд | Масса блюда, грамм | Пищевая ценность, грамм | | | Энергети- ческая цен- ность, ккал |
|---|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------|-------------|-------------|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| <i>Первая неделя</i> | | | | | | |
| <i>Первый день</i> | | | | | | |
| <i>Понедельник</i> | | | | | | |
| 291 | Плов из птицы | 90/150 | 14,6 | 16,9 | 23,9 | 306 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 15 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63 |
| | Коржик молочный | 40 | 2,5 | 4,6 | 26,8 | 154 |
| | Итого: | | 20,3 | 21,9 | 85,5 | 616 |
| <i>Второй день</i> | | | | | | |
| <i>вторник</i> | | | | | | |
| 294 | Биточки рубленые из курицы с соусом | 90/20 | 12,9 | 12,8 | 12,5 | 217 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,5 | 6,3 | 40,6 | 250 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 15 | 60 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63 |
| - | Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0 | 10,4 | 43 |
| | Итого: | | 23,2 | 19,5 | 91,1 | 633 |
| <i>Второй день</i> | | | | | | |
| <i>вторник</i> | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога | 150 | 26,7 | 10,4 | 31,6 | 362 |
| 383 | Какао с молоком сгущённым | 200 | 3,8 | 3,9 | 26,2 | 155 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63 |
| - | Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0 | 10,4 | 43 |
| | Итого: | | 33,3 | 14,7 | 80,8 | 623 |
| <i>Четвёртый день</i> | | | | | | |
| <i>четверг</i> | | | | | | |
| 50 | Салат из отварной свеклы с сыром | 60 | 2,9 | 5,3 | 5,7 | 83 |
| 259 | Жаркое по-домашнему из свинины | 50/125 | 11,8 | 26 | 21 | 365 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 15 | 60 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63 |
| | Итого: | | 17,1 | 31,7 | 54,3 | 571 |
| <i>Пятый день</i> | | | | | | |
| <i>пятница</i> | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 14 | 17,4 | 14,8 | 272 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 15 | 60 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63 |
| - | Сдоба обыкновенная | 50/15 | 11,6 | 10,6 | 27,1 | 169 |

| | | | | | | |
|-----|--|--------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| | с сыром | | | | | |
| - | Йогурт | 95 | 5 | 3,2 | 8,5 | 110 |
| | Итого: | | 33 | 31,6 | 78 | 674 |
| | <i>Вторая неделя</i> | | | | | |
| | <i>Шестой день</i> | | | | | |
| | <i>понедельник</i> | | | | | |
| 392 | Пельмени отварные с маслом | 150/5 | 17,0 | 16,1 | 25,1 | 313 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 15 | 60 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 16,8 | 84 |
| 15 | Сыр твердый (порциями) | 15 | 4,0 | 4,1 | 0 | 53 |
| - | Фрукт свежий | 200 | 0,6 | 0 | 20,8 | 86 |
| | Итого: | | 24,8 | 20,7 | 77,7 | 595 |
| | <i>Седьмой день</i> | | | | | |
| | <i>вторник</i> | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,8 | 2,7 | 6,1 | 53 |
| 234 | Котлета рыбная | 90 | 13,3 | 9,5 | 10,4 | 180 |
| 145 | Картофель тушеный с луком | 150 | 3,3 | 11,4 | 28,5 | 230 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/ 7 | 0,2 | 0 | 16 | 65 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63 |
| - | Йогурт | 95 | 5 | 3,2 | 8,5 | 110 |
| | Итого: | | 25 | 27,2 | 82,1 | 701 |
| | <i>Восьмой день</i> | | | | | |
| | <i>среда</i> | | | | | |
| 70 | Огурцы натуральные соленые | 30 | 0,2 | 0,1 | 0,8 | 10 |
| - | Гуляш из куриного филе | 90/50 | 27,9 | 10,8 | 7,7 | 239 |
| 309 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,3 | 4,8 | 28,5 | 179 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/ 7 | 0,2 | 0 | 16 | 65 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,5 | 16,8 | 84 |
| | Итого | | 36,8 | 16,2 | 69,8 | 577 |
| | <i>Десятый день</i> | | | | | |
| | <i>четверг</i> | | | | | |
| 274 | Зраза рубленая из свинины с соусом | 90/30 | 9,22 | 20,4 | 14,9 | 285 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,7 | 6,1 | 41,4 | 235 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 15 | 60 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63 |
| - | Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0 | 10,4 | 43 |
| | Итого: | | 15,7 | 26,9 | 94,3 | 686 |
| | | | | | | |

| | <i>Десятый день пятница</i> | | | | | |
|-----|--|--------|-------------|-----------|-------------|------------|
| 55 | Салат из свеклы с солеными огурцами и зеленым горошком | 60 | 1,2 | 3,6 | 4,6 | 56 |
| 243 | Колбасные изделия отварные | 90 | 8,5 | 13,6 | 0,9 | 160 |
| 310 | артофель отварной | 150 | 3 | 4,9 | 21,4 | 142 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 15 | 60 |
| - | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63 |
| - | Пирожное «Снежинка» | 35 | 2,1 | 5,5 | 20,4 | 139 |
| | Итого: | | 17,2 | 28 | 75,9 | 620 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |