

Примерное двухнедельное меню для МОУ Крюковской основной общеобразовательной школы 7-11 лет



прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская ценность	№ рецептуры	
1 День	обед	Будерброд с маслом	15/10	1,17	8,69	7,8	112,3	№1-1997г.сб рец2006
		Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,10	3,00	27,80	158,00	№33-1994г.сб рец 2010 ТК№ 1
		Кофейный напиток на молоке	200	4,80	3,80	25,60	158,00	№98 сб рец 2010 ТК№ 33
		Фрукт Яблоко	100	0,26	0,17	13,81	52,00	
		Итого		11,33	15,66	75,01	480,30	
обед	Суп картофельный с зеленым горошком	250	3,00	2,50	12,50	82,50	№138-1994 сб рец 2010 ТК№ 10	
		Гуляш	100	14,55	16,78	2,87	220,78	№ 290, сб рец. Центр «Академия», 2008. ТК№
		макаронные изделия отварные	180	6,40	5,04	35,46	221,40	№75-1994 сб рец 2010 ТК№ 20
		Хлеб пшеничный	30	2,22	0,88	15,42	75	
		Хлеб ржанной	40	2,60	0,40	19,80	92,00	
Чай с сахаром	200/15	0	0,00	16,00	57,79	№627-1994 сб рец 2006 ТК№34		
Итого		28,77	25,60	102,05	749,47			
Итого за день		40,10	41,26	177,06	1229,77			

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская	№ рецептуры
2 день	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,88	15,42	75	
	Омлет натуральный	170	17	20,4	3,4	272,00	№284,сб. рец. 1994 г.
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,00	
	Напиток из шиповника	200	0,40	0,20	28,80	130,00	№773 сб рец 1997 ТК № 38
Итого		20,42	21,68	55,12	515,00		
	Свекольник	250/20	8,45	7,65	12,03	174,56	№193-1994г сб рец 2006 ТК№
	Котлета	100	13,20	13,10	16,60	244,00	№ 416 -1994г
обед	Картофельное пюре	200	4,40	6,20	15,60	170,00	№78 сб рец 2010 ТК № 26
	Хлеб ржанной	40	2,60	0,40	19,80	92,00	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,00	0,00	16,00	57,19	№ 629 – 1996 г сб рец ТК №34
Итого		28,65	27,35	80,03	737,75		
Итого за день			49,07	49,03	135,15	1252,75	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская	№ рецептуры
3 День	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом Чай с сахаром Фрукт Банан Будерброд с маслом	200\5	8,76	8,15	44,20	274,43	№ 4 – 1994г 1 вар ТК№6 №627-1994 с6 рец 2006 ТК№34 №1-1997г.с6 рец2006
		200/5	0	0,00	16,00	57,79	
		100	1,50	0,50	21,00	96,00	
		15/10	1,17	8,69	7,8	112,3	
			11,43	17,34	89,00	540,52	
Итого							
обед	Суп картофельный с бобовыми Рагу из овощей Кофейный напиток на молоке Хлеб ржанной	250\20	12,02	7,90	22,21	202,59	№138 с6 рец 2006 ТК№18 № 215 -1994 с6 рец 2006 г ТК №22 №98 с6 рец 2010 ТК№ 33
		300\5	6,60	18,90	43,13	359,76	
		200	4,80	3,80	25,60	158,00	
		40	2,60	0,40	19,80	92,00	
Итого		26,02	31,00	110,74	812,35		
Итого за день			37,45	48,34	199,74	1352,87	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская	№ рецептуры
4 день	Бутерброд с сыром	15/5/15	5,16	8,67	7,76	129,05	№3сб рец 1997г
	Каша гречневая рассыпчатая в молоке с маслом	200\5	8,53	7,87	40,79	258,19	
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,00	
	Чай с сахаром с молоком	200	3,00	2,60	21,00	122,00	
итого			17,49	19,34	77,05	547,24	рец №97 сб рец 2010 ТК№ 33
обед	Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной	250	2,30	6,70	13,40	122,20	№ 110 сб рец 2006 ТК№ 11
	Птица (мякоть без кожи припуц)	100	12,20	6,60	0,20	258,00	
	Рис отварной	180	4,32	5,22	34,92	234,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,88	15,42	75	
	Хлеб ржанной	40	2,60	0,40	19,80	92,00	
	Напиток из пшеника	200	0,4	0,20	28,80	130,00	
Итого			24,04	20,00	112,54	911,20	№773 сб рец 1997 ТК № 38
Итого за день			41,53	39,34	189,59	1458,44	

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская	№ рецептуры
5 день	завтрак						
	Запеканка из творога	200	34,80	21,60	31,60	480,00	№297 с6 рец 2006 г ТК№5
	Фрукт Яблоко	100	0,26	0,17	13,81	52,00	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,00	0,00	16,00	57,19	
	Итого		35,06	21,77	61,41	589,19	
Итого							
обед	Суп с макаронными изделиями и курой	250\15	4,90	6,70	15,80	145,00	№147 с6 рец 2004 ТК№ 13
	Картофельное пюре	200	4,40	6,20	15,60	170,00	
	Котлета рыбная	100	14,84	17,08	17,72	261,54	
	Хлеб ржанной	40	2,60	0,40	19,80	92,00	
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0	31,6	130	
Итого		26,74	30,38	100,52	798,54	№91 с6 рец 2010 ТК№37	
Итого за день		61,80	52,15	161,93	1387,73		

Итого за неделю	229,95	230,12	863,47	6681,56
Среднее значение за неделю	45,99	46,024	172,694	1336,312

Итого за неделю завтрак	95,73	95,79	357,59	2672,25
Среднее значение за неделю	19,146	19,158	71,518	534,45

Итого за неделю обед	134,22	134,33	505,88	4009,31
Среднее значение за неделю	26,844	26,866	101,176	801,862

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская	№ рецептуры
6 День	Макаронник	200	10,8	7,4	53,8	334,00	№277 с6 рец 1994 ТК№
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,88	15,42	75	
	Фрукт Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	
	Чай с сахаром	200/15	0	0,00	16,00	57,79	
	Итого		14,52	8,78	106,22	562,79	
обед	Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной	250	2,30	6,70	13,40	122,20	№ 110 с6 рец 2006 ТК№ 11
	Сосиска отварная	100	10,00	17,90	4,00	261,00	
	Капуста тушёная	200	4,00	5,40	11,00	140,00	
	Хлеб ржанной	40	2,60	0,40	19,80	92,00	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,00	0,00	16,00	57,19	
Итого	Печенье	15	1,13	0,13	18,35	67,50	№ 627 – 1994г с6 рец 2006 ТК№34
	Итого		20,03	30,53	82,55	739,89	
Итого за день			34,55	39,31	188,77	1302,68	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская ценность	№ рецептуры
7 день							
завтрак	Каша "Дружба" вязкая молочная с маслом	200\5	7,62	7,72	44,44	266,82	№4 - 1994 1 вар ТК№9
	Бутерброд с сыром	15/5/15	5,16	8,67	7,76	129,05	№3 сб рцд 1997
	Кофейный напиток на молоке	200	4,80	3,80	25,60	158,00	рец № 98-1997г. сб рцд 2010 ТК№ 33
	Фрукт Яблоко	100	0,35	0,00	9,94	40,48	
ИТОГО			17,93	20,19	87,74	594,35	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250\20	9,00	7,78	24,00	195,94	№139- 1994 сб рцд 2021 ТК№ 17
	Котлета рыбная	100	14,84	17,08	17,72	261,54	№ 324 сб рцд 2006 ТК№25
	Картофельное пюре	200	4,40	6,20	15,60	170,00	№78 сб рцд 2010 ТК№ 26
	Хлеб ржанной	40	2,60	0,40	19,80	92,00	
	Чай с сахаром	200	0	0,00	16,00	57,79	№96-1994 сб рцд 2006 ТК № 34
Итого			30,84	31,46	93,12	777,27	
Итого за день			48,77	51,65	180,86	1371,62	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская	№ рецептуры		
8 день	Каша гречневая рассыпчатая в молоке с маслом	200\5	8,53	7,87	40,79	258,19	№ 4 сб рец 2006ТК№ 4		
		Будерборд с маслом	15/10	1,17	8,69	7,8		112,3	№1-1997г.сб рец2006
		Мандарин	100	0,8	0,2	7,5		38,00	
		Какао с молоком	200	5,4	4,40	23,60		158,00	
		Итого		15,90	21,16	79,69		566,49	
завтрак	Итого								
		Итого							
		Итого							
		Итого							
		Итого							
обед	Итого								
		Итого							
		Итого							
		Итого							
		Итого							
Итого за день	Итого за день								

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская	№ рецептуры
9 день	Бутерброд с сыром	15/5/15	5,16	8,67	7,76	129,05	№3 сб рцп 1997
	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	200/5	5,92	7,04	43,97	252,00	рецит№4 сб рцп 2006 ТК№8
завтрак	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	3,80	25,60	158,00	№98 сб рцп 2010 ТК№ 33
	Фрукт Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	
итого			12,22	11,34	90,57	506,00	
обед	Рассольник ленинградский	250/20	4,61	3,72	20,08	179,59	№ 129 - 1994 сб рцп 2006 ТК№ 16
	Тефтели из птицы с соусом	50/50	5,10	4,70	22,40	163,00	№72 сб рцп 2010 ТК№ 29
	Макаронные изделия отварные	180	6,40	4,04	35,46	221,40	№75-1994 сб рцп 2010 ТК№ 20
	Хлеб ржанной	40	2,60	0,40	19,80	92,00	
Итого	Напиток из пшопника	200	0,40	0,20	28,80	130,00	№773 сб рцп 1997 ТК № 38
			19,11	13,06	126,54	785,99	
Итого за день			31,33	24,40	217,11	1291,99	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углевод ы	энергетиче ская	№ рецептуры
10 День	Омлет натуральный	170	17,00	20,40	3,40	263,50	№284,сб. рец. 1994 г.
	Чай с сахаром, молоком	200/15	3,00	2,60	21,00	122,00	№97 сб рец 2010 ТК№ 38
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,00	
	Будерброд с маслом	15/10	1,17	8,69	7,8	112,3	№1-1997г.сб рец2006
	Итого		21,97	31,89	39,70	535,80	
обед	Суп картофельный с рыбой	250	7,35	2,46	19,02	122,97	№131 сб рец 2006 ТК№ 12
	Бефстроганов из птицы	50/50	13,40	23,75	4,35	244,00	№ 68 сб рец 2010 ТК№31
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	5,80	45,36	291,60	№ 74 сб рец 2010 ТК№ 24
	Чай с сахаром	200/15	0	0,00	15,04	57,79	№627, №628 сб рец 1994 г. ТК№34
	Хлеб ржанной	40	2,60	0,40	19,80	92,00	
Итого		33,61	32,41	103,57	808,36		
Итого за день		55,58	64,30	143,27	1344,16		
Итого за неделю		215,66	230,86	909,79	6696,02		
Среднее значение за неделю		43,132	46,172	181,959	1339,204		
Итого за весь период		445,61	460,98	1773,26	13377,58		
Среднее значение за период		44,561	46,098	177,326	1337,758		
Итого за неделю завтрак		82,54	93,36	403,92	2765,43		
Среднее значение за неделю		16,508	18,672	80,784	553,086		
Итого за неделю обед		133,12	137,50	505,87	3930,59		
Среднее значение за неделю		26,624	27,5	101,175	786,118		