

Школа МБОУ "Лесхозовская ООШ"

## Меню ежедневного питания

Возрастная категория

7-11 лет

Директор МБОУ "Лесхозовская ООШ"

Тусаева А.М.



| Неделя | День недели | Прием пищи            | Раздел меню  | Блюда                            | Вес блюда, г | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность |  |
|--------|-------------|-----------------------|--------------|----------------------------------|--------------|-------|-------|----------|--------------|--|
| 1      | Понедельник | Завтрак               | гор.блюдо    | Котлета куриная                  | 70           | 6,65  | 12,6  | 19,6     | 218,4        |  |
|        |             |                       | гор.блюдо    | Картофельное пюре                | 100          | 2,7   | 4     | 5,8      | 70           |  |
|        |             |                       | гор.напиток  | Чай с лимоном                    | 180          | 0,03  | 0,1   | 9,5      | 39,02        |  |
|        |             |                       | хлеб         | Хлеб пшеничный                   | 50           | 3,94  | 0,5   | 24,14    | 116,82       |  |
|        |             |                       | фрукты       | Яблоко                           | 100          | 1,2   | 0,4   | 16,8     | 75,6         |  |
|        |             |                       |              |                                  |              |       |       |          |              |  |
|        |             |                       | <i>итого</i> |                                  | 500          | 14,52 | 17,6  | 75,84    | 519,84       |  |
| 1      | Понедельник | Обед                  | закуска      |                                  |              |       |       |          |              |  |
|        |             |                       | 1 блюдо      | Суп картофельный с бобовыми №113 | 200          | 5,04  | 2,86  | 11,68    | 92,62        |  |
|        |             |                       | 2 блюдо      | Котлета куриная                  | 90           | 8,58  | 16,25 | 25,28    | 262,7        |  |
|        |             |                       | гарнир       | Греча отварная №4.3              | 150          | 8,59  | 6,09  | 38,64    | 243,73       |  |
|        |             |                       | напиток      | Чай с лимоном №459               | 180          | 0,03  | 0,09  | 8,55     | 35,13        |  |
|        |             |                       | хлеб бел.    | Хлеб пшеничный                   | 80           | 6,32  | 0,8   | 38,64    | 187,04       |  |
|        |             |                       | хлеб черн.   |                                  |              |       |       |          |              |  |
|        |             |                       | <i>итого</i> |                                  | 700          | 28,56 | 26,09 | 122,79   | 821,22       |  |
| 1      |             | <b>Итого за день:</b> |              |                                  | 1200         | 43,08 | 43,69 | 198,63   | 1341,06      |  |
| 1      |             | Завтрак               | гор.блюдо    | Каша рисовая с изюмом №177       | 170          | 4,93  | 8,81  | 38,85    | 254,41       |  |
|        |             |                       |              |                                  |              |       |       |          |              |  |
|        |             |                       | гор.напиток  | Чай с молоком или сливками №378  | 180          | 1,52  | 1,35  | 15,9     | 81,83        |  |
|        |             |                       | хлеб         | Хлеб пшеничный                   | 50           | 3,94  | 0,5   | 24,14    | 116,82       |  |
|        |             |                       | фрукты       | Яблоко №338                      | 100          | 1,2   | 0,4   | 16,8     | 75,6         |  |

|              |                                      |           |                         |                                |                                     |       |        |         |        |    |
|--------------|--------------------------------------|-----------|-------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|-------|--------|---------|--------|----|
| 1            | Вторник                              | Обед      | <i>итого</i>            |                                | 500                                 | 11,59 | 11,06  | 95,69   | 528,66 |    |
|              |                                      |           | закуска                 |                                |                                     |       |        |         |        |    |
|              |                                      |           | 1 блюдо                 | Суп-пюре из картофеля №131     | 200                                 | 4,64  | 4,76   | 13,72   | 116,28 |    |
|              |                                      |           | 2 блюдо                 | Сосиски "Особые халяль"        | 90                                  | 8,55  | 12,15  | 2,47    | 153,43 |    |
|              |                                      |           | гарнир                  | Рис отварной №304              | 150                                 | 3,64  | 5,37   | 36,69   | 214    |    |
|              |                                      |           | напиток                 | Чай с лимоном №459             | 180                                 | 0,03  | 0,09   | 8,55    | 35,13  |    |
|              |                                      |           | хлеб бел.               | Хлеб пшеничный                 | 80                                  | 6,32  | 0,8    | 38,64   | 187,04 |    |
|              |                                      |           | хлеб черн.              |                                |                                     |       |        |         |        |    |
|              |                                      |           | <i>итого</i>            |                                | 700                                 | 23,18 | 23,17  | 100,07  | 705,88 |    |
| 1            | <b>Итого за день:</b>                |           |                         | 1200                           | 34,77                               | 34,23 | 195,76 | 1234,54 |        |    |
| 1            | Среда                                | Завтрак   | гор.блюдо               | Омлет с сыром №275             | 150                                 | 16,87 | 23,25  | 2,81    | 276    |    |
|              |                                      |           | гор.напиток             | Чай с лимоном №459             | 180                                 | 0,03  | 0,1    | 9,5     | 39,02  |    |
|              |                                      |           | хлеб                    | Хлеб пшеничный                 | 60                                  | 4,73  | 0,6    | 24,14   | 120,88 |    |
|              |                                      |           | фрукты                  | Яблоко №338                    | 100                                 | 1,2   | 0,4    | 16,8    | 75,6   |    |
|              |                                      |           | кисломол.               | Масло сливочное (порциями) №14 | 10                                  | 0,08  | 8,2    | 0,13    | 74,64  |    |
|              |                                      |           | <i>итого</i>            |                                | 500                                 | 22,91 | 32,55  | 53,38   | 586,14 |    |
|              |                                      |           | Обед                    | закуска                        | Салат из моркови с сухофруктами №24 | 60    | 0,72   | 3,66    | 9,72   | 86 |
| 1 блюдо      | Борщ №81                             | 250       | 9,1                     | 10,85                          | 8,56                                | 171   |        |         |        |    |
| 2 блюдо      | Макаронные изделия отварные с маслом | 120       | 5,46                    | 5,79                           | 30,46                               | 182   |        |         |        |    |
| гарнир       |                                      |           |                         |                                |                                     |       |        |         |        |    |
| напиток      | Чай с лимоном №459                   | 200       | 0,03                    | 0,09                           | 8,55                                | 39    |        |         |        |    |
| хлеб бел.    | Хлеб пшеничный                       | 60        | 3,94                    | 0,5                            | 24,14                               | 133   |        |         |        |    |
| кисломол.    | Масло сливочное (порциями) №14       | 10        | 0,08                    | 8,2                            | 0,13                                | 75    |        |         |        |    |
| кисломол.    | Сметана                              | 10        | 0,25                    | 2                              | 0,34                                | 19    |        |         |        |    |
| <i>итого</i> |                                      | 710       | 19,58                   | 31,09                          | 81,9                                | 705   |        |         |        |    |
| 1            | <b>Итого за день:</b>                |           |                         | 1210                           | 42,49                               | 63,64 | 135,28 | 1291,14 |        |    |
| 1            | Завтрак                              | гор.блюдо | Рис припущенный №305    | 100                            | 2,43                                | 2,87  | 24,45  | 133,35  |        |    |
|              |                                      | гор.блюдо | Сосиски "Особые халяль" | 50                             | 4,75                                | 6,75  | 1,37   | 85,23   |        |    |

|            |                       |         |              |                                 |       |       |        |         |        |     |
|------------|-----------------------|---------|--------------|---------------------------------|-------|-------|--------|---------|--------|-----|
| 1          | Четверг               |         | гор.напиток  | Чай с молоком или сливками №378 | 180   | 1,52  | 1,35   | 15,9    | 81,83  |     |
|            |                       |         | хлеб         | Хлеб пшеничный                  | 70    | 5,52  | 0,7    | 33,8    | 163,58 |     |
|            |                       |         | фрукты       | Яблоко №338                     | 100   | 1,2   | 0,4    | 16,8    | 75,6   |     |
|            |                       |         |              |                                 |       |       |        |         |        |     |
|            |                       |         | <i>итого</i> |                                 | 500   | 15,42 | 12,07  | 92,32   | 539,59 |     |
|            |                       | Обед    | закуска      |                                 |       |       |        |         |        |     |
|            |                       |         | 1 блюдо      | Суп гороховый №127              | 200   | 5,92  | 2,62   | 12,62   | 97,74  |     |
|            |                       |         | 2 блюдо      | Котлета куриная                 | 90    | 8,58  | 16,25  | 25,28   | 281,69 |     |
|            |                       |         | гарнир       | Картофельное пюре №377          | 150   | 4,05  | 6      | 8,7     | 105    |     |
|            |                       |         | напиток      | Чай с лимоном №459              | 180   | 0,03  | 0,09   | 8,55    | 35,13  |     |
| хлеб бел.  | Хлеб пшеничный        |         | 80           | 6,32                            | 0,8   | 38,64 | 187,04 |         |        |     |
| хлеб черн. |                       |         |              |                                 |       |       |        |         |        |     |
|            | <i>итого</i>          |         |              | 700                             | 24,9  | 25,76 | 93,79  | 706,6   |        |     |
| 1          | <b>Итого за день:</b> |         |              | 1200                            | 40,32 | 37,83 | 186,11 | 1246,19 |        |     |
| 1          | Пятница               | Завтрак | гор.блюдо    | Рыба припущенная                | 90    | 15,6  | 0,6    | 0,96    | 77     |     |
|            |                       |         | гор.блюдо    | Картофельное пюре №377          | 150   | 4,04  | 6      | 8,7     | 116    |     |
|            |                       |         | гор.напиток  | Чай с молоком или сливками №378 | 200   | 1,52  | 1,35   | 15,9    | 82     |     |
|            |                       |         | хлеб         | Хлеб пшеничный                  | 50    | 3,94  | 0,5    | 24,14   | 120    |     |
|            |                       |         | фрукты       |                                 |       |       |        |         |        |     |
|            |                       |         | кисломол.    | Масло сливочное (порциями) №14  | 10    | 0,08  | 8,2    | 0,13    | 75     |     |
|            |                       |         |              |                                 |       |       |        |         |        |     |
|            |                       |         |              | <i>итого</i>                    |       | 500   | 25,18  | 16,65   | 49,83  | 470 |
| 1          | Пятница               | Обед    | закуска      | Салат из свеклы с яблоками №28  | 70    | 0,7   | 4,2    | 7,7     | 79     |     |
|            |                       |         | 1 блюдо      | Суп картофельный №112           | 200   | 2,6   | 2,7    | 8,6     | 80     |     |
|            |                       |         | 2 блюдо      | Плов с курицей №291             | 120   | 13,56 | 8,38   | 28,58   | 266    |     |
|            |                       |         | гарнир       |                                 |       |       |        |         |        |     |
|            |                       |         | напиток      | Чай с лимоном №459              | 200   | 0,03  | 0,09   | 8,55    | 39     |     |
|            |                       |         | хлеб бел.    | Хлеб пшеничный                  | 110   | 7,89  | 1      | 48,29   | 241    |     |
|            |                       |         | хлеб черн.   |                                 |       |       |        |         |        |     |
|            |                       |         |              |                                 |       |       |        |         |        |     |

|   |             |                       |              |                                       |       |       |       |        |       |
|---|-------------|-----------------------|--------------|---------------------------------------|-------|-------|-------|--------|-------|
|   |             |                       |              |                                       |       |       |       |        |       |
|   |             |                       | <i>итого</i> |                                       | 700   | 24,78 | 16,37 | 101,72 | 705   |
| 1 |             | <b>Итого за день:</b> |              |                                       | 1200  | 49,96 | 33,02 | 151,55 | 1175  |
| 2 | Понедельник | Завтрак               | гор.блюдо    | Рыба припущенная                      | 90    | 13    | 0,5   | 0,8    | 60    |
|   |             |                       | гор.блюдо    | Рис отварной №304                     | 250   | 2,43  | 3,58  | 24,46  | 130   |
|   |             |                       | гор.напиток  |                                       |       |       |       |        |       |
|   |             |                       | хлеб         | Хлеб пшеничный                        | 50    | 3,94  | 0,5   | 24,14  | 109   |
|   |             |                       | фрукты       |                                       |       |       |       |        |       |
|   |             |                       | сладкое      | Булочка домашняя                      | 90    | 4,2   | 6,7   | 27,8   | 172   |
|   |             |                       | кисломол.    | Масло сливочное (порциями) №14        | 20    | 0,12  | 12,3  | 0,19   | 116   |
|   |             |                       |              | <i>итого</i>                          |       | 500   | 23,69 | 23,58  | 77,39 |
| 2 | Понедельник | Обед                  | закуска      | Салат из квашеной капусты с луком №9  | 100   | 1,6   | 6     | 8,2    | 103   |
|   |             |                       | 1 блюдо      | Борщ со свежей капустой и томатом №83 | 205   | 5,01  | 3,8   | 12     | 114   |
|   |             |                       | 2 блюдо      | Макаронные изделия отварные с маслом  | 120   | 5,46  | 5,79  | 30,46  | 196   |
|   |             |                       | гарнир       |                                       |       |       |       |        |       |
|   |             |                       | напиток      | Чай с лимоном №459                    | 200   | 0,03  | 0,09  | 8,55   | 39    |
|   |             |                       | хлеб бел.    | Хлеб пшеничный                        | 60    | 5,53  | 0,7   | 33,81  | 185   |
|   |             |                       | кисломол.    | Масло сливочное (порциями) №14        | 20    | 0,12  | 12,3  | 0,19   | 98    |
|   |             |                       |              | <i>итого</i>                          |       | 705   | 17,75 | 28,68  | 93,21 |
| 2 |             | <b>Итого за день:</b> |              |                                       | 1205  | 41,44 | 52,26 | 170,6  | 1322  |
| 2 | Вторник     | Завтрак               | гор.блюдо    | Сырники из творога запеченные №286    | 150   | 15,8  | 5,3   | 17,9   | 199   |
|   |             |                       |              |                                       |       |       |       |        |       |
|   |             |                       | гор.напиток  | Чай с молоком или сливками №378       | 200   | 1,52  | 1,35  | 15,9   | 82    |
|   |             |                       | хлеб         | Хлеб пшеничный                        | 50    | 3,94  | 0,5   | 24,14  | 117   |
|   |             |                       | фрукты       | Яблоко №338                           | 100   | 1,2   | 0,4   | 16,8   | 76    |
|   |             |                       | кисломол.    | Масло сливочное (порциями) №14        | 10    | 0,08  | 8,2   | 0,13   | 79    |
|   |             | <i>итого</i>          |              | 510                                   | 22,54 | 15,75 | 74,87 | 553    |       |
| 2 | Вторник     | Обед                  | закуска      |                                       |       |       |       |        |       |
|   |             |                       | 1 блюдо      | Суп картофельный с бобовыми №113      | 200   | 5,04  | 2,86  | 11,68  | 92,62 |
|   |             |                       | 2 блюдо      | Котлета куриная                       | 90    | 8,58  | 16,25 | 25,28  | 262,7 |



|   |                                    |                    |             |                                     |         |       |         |          |        |     |
|---|------------------------------------|--------------------|-------------|-------------------------------------|---------|-------|---------|----------|--------|-----|
|   |                                    |                    |             |                                     |         |       |         |          |        |     |
|   |                                    | <i>итого</i>       |             | 500                                 | 17,55   | 17,66 | 95,8    | 586      |        |     |
| 2 | Четверг                            | Обед               | закуска     | Салат из моркови с сухофруктами №24 | 80      | 0,84  | 4,27    | 11,34    | 87     |     |
|   |                                    |                    | 1 блюдо     | Суп с фасолью №119                  | 200     | 5,72  | 19,4    | 17,49    | 241    |     |
|   |                                    |                    | 2 блюдо     | Плов с курицей №291                 | 120     | 13,56 | 8,38    | 28,58    | 220    |     |
|   |                                    |                    | гарнир      |                                     |         |       |         |          |        |     |
|   |                                    |                    | напиток     | Чай с лимоном №459                  | 200     | 0,03  | 0,1     | 9,5      | 39     |     |
|   |                                    |                    | хлеб бел.   | Хлеб пшеничный                      | 100     | 6,32  | 0,8     | 38,64    | 171    |     |
|   |                                    |                    | хлеб черн.  |                                     |         |       |         |          |        |     |
|   |                                    |                    |             |                                     |         |       |         |          |        |     |
|   |                                    |                    |             | <i>итого</i>                        |         | 700   | 26,47   | 32,95    | 105,55 | 758 |
| 2 | <b>Итого за день:</b>              |                    |             | 1200                                | 44,02   | 50,61 | 201,35  | 1344     |        |     |
| 2 | Пятница                            | Завтрак            | гор.блюдо   | Котлета куриная                     | 70      | 6,65  | 12,6    | 19,6     | 218    |     |
|   |                                    |                    | гор.блюдо   | Рис отварной №304                   | 100     | 2,43  | 3,58    | 24,46    | 130    |     |
|   |                                    |                    | гор.напиток | Чай с лимоном №459                  | 180     | 0,02  | 0,09    | 8,55     | 35     |     |
|   |                                    |                    | хлеб        | Хлеб пшеничный                      | 50      | 3,94  | 0,5     | 24,14    | 121    |     |
|   |                                    |                    | фрукты      | Яблоко №338                         | 100     | 1,2   | 0,4     | 16,8     | 76     |     |
|   |                                    |                    |             |                                     |         |       |         |          |        |     |
|   |                                    |                    |             | <i>итого</i>                        |         | 500   | 14,24   | 17,17    | 93,55  | 580 |
| 2 |                                    |                    | Пятница     | Обед                                | закуска |       |         |          |        |     |
|   | 1 блюдо                            | Суп гороховый №127 |             |                                     | 200     | 5,92  | 2,62    | 12,62    | 98     |     |
|   | 2 блюдо                            | Котлета куриная    |             |                                     | 90      | 8,58  | 16,25   | 25,28    | 282    |     |
|   | гарнир                             | Рис отварной №304  |             |                                     | 150     | 3,64  | 5,37    | 36,69    | 210    |     |
|   | напиток                            | Чай с лимоном №459 |             |                                     | 180     | 0,03  | 0,09    | 8,55     | 35     |     |
|   | хлеб бел.                          | Хлеб пшеничный     |             |                                     | 80      | 6,32  | 0,8     | 38,64    | 187    |     |
|   | хлеб черн.                         |                    |             |                                     |         |       |         |          |        |     |
|   |                                    |                    |             |                                     |         |       |         |          |        |     |
|   |                                    | <i>итого</i>       |             |                                     |         | 700   | 24,49   | 25,13    | 121,78 | 812 |
| 2 | <b>Итого за день:</b>              |                    |             | 1200                                | 38,73   | 42,3  | 215,33  | 1392     |        |     |
|   | <b>Среднее значение за период:</b> |                    |             | 1202,5                              | 44,029  | 44,54 | 184,712 | 1311,852 |        |     |