


Согласовано
Директор МКОУ
«Новопетропавловская СОШ»
 Жиднлева И.Л.

Утверждаю
Председатель Совета
Далматовского Райпо
Брюханов В.М.



*Примерное 10-ти дневное меню
для питания обучающихся 1-4 классов
осенне-зимний период
МКОУ «Новопетропавловская общеобразовательная
школа»*

Возрастная категория: 7 – 11 лет

День :1 понедельник сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтра:	Каша гречневая рассыпчатая	150/7	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Гуляш из кури	50/50	19,72	17,89	14,76	168,2	591
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,30	21,7	137,0	11,1.
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14	28	943
	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Кондитерское издел.	30	1,3	9	18,3	159	9,1
Итого за завтрак :		612					
Итого:			34,93	37,85	113,01	775,09	
Обед	Тефтели	60/60	8,87	9,83	11,71	171	286
	Рис гарнир	200/10	3,09	4,07	36,98	197	679
	Хлеб ржаной	80	8,5	3,6	34,8	219,2	11,1
	Чай	200/15	0,20	0,00	14	28	943
Итого на обед		625					
Итого:			20,66	17,50	97,49	615,2	
Полдник	Хлеб	50	5,4	2,3	21,7	137	11,1
	Масло слив.	20	0,00	16,4	1,20	150	41
	Чай	200/15	0,20	0,00	14	28	943
Итого на полдник		285					
Итого			5,60	18,70	36,90	315	
Итого всего:			61,19	74,05	247,40	1705,29	

Возрастная категория: 7 -11 лет

День2: вторник Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак :	Рис отварной	150/7	1,42	2,61	21,84	160,45	679
	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	13,87	7,85	6,53	150	486
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28	943
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,3	21,7	137	11.1.
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
	Итого за завтрак :	667					
	Итого:		21,49	13,36	78,77	545,95	
Обед	Гуляш	50/50	19,72	17,89	14,76	168,2	591
	Каша гречневая	200/10	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Хлеб	80	8,5	3,6	34,8	219,2	11,1
	Чай	200/15	0,20	0,00	14,00	28	943
	Итого на обед	605					
	Итого:		38,36	28,97	111,34	722,66	
Полдник	Макароны	200/10	7,36	6,02	35,26	224,6	688
	Чай	200/15	0,20	0,00	14,00	28	943
	Хлеб	50	5,4	2,3	21,7	137	11,1
	Итого на полдник	475					
	Итого:		12,96	8,32	70,96	389,6	
	Итого всего:		72,81	50,65	261,07	1658,21	

Возрастная категория: 7-11 лет
 День: 3 среда Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 3</i>							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150/7	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Гуляш из курицы	50/50	19,72	17,89	14,76	168,2	591
	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	517
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,3	21,7	137	11,1
	Сыр	20	4,64	5,9	0,00	72,80	42
Итого за завтрак :		527					
Итого:			36,64	30,61	91,93	667,97	
Обед	Плов	250	20,30	19,00	37,19	377	304
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28	943
	Хлеб	40	4,3	1,8	17,4	109,6	11,1
Итого за обед		505					
Итого			24,80	20,80	68,59	514,6	
Полдник	Каша гречневая	200/10	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Чай	200/15	0,20	0,00	14,00	28	943
	Хлеб	50	5,4	2,3	21,7	137	11,1
Итого за полдник		475					
Итого:			15,54	9,78	83,48	472,26	
Итого всего:			76,98	61,19	244	1182,62	

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 4 четверг Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 4</i>							
Завтрак :	Картофельное пюре	150/7	3,06	4,80	28,45	137,25	694
	Тефтели мясные с соусом и рисом	60/60	8,87	9,83	11,71	171,0	287
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,3	21,7	137	11.1.
	Сок тетрапак	200	3,6	0,7	17,1	89	
	Итого за завтрак :	727					
	Итого:		20,97	17,63	103,72	628,45	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	19,4	12,80	17,14	204,75	208
	Сдоба	70	5,6	5,8	38,4	210,7	
	Чай	200/15	0,20	0,00	14,00	28	943
	Хлеб	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Итого за завтрак:	575					
	Итого:		29,50	20,4	86,94	553,05	
Полдник	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,6	42
	Хлеб	50	5,4	2,3	21,7	137	11.1
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14	28	943
	Итого за полдник:	280					
	Итого:		9,08	6,73	35,7	219,6	
	Итого всего:		59,55	44,76	226,36	1401,10	

Возрастная категория: 7-11 лет

День : 5 пятница Сезон:осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 5</i>							
Завтрак :	Горох гарнир	150/7	17,4	4,08	38,1	235,5	270
	Котлета с соусом	50/60	7,78	13,22	7,85	114,38	608
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28	943
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,3	21,7	137	11.1.
	Сдоба	100	8,1	8,3	54,9	301	
Итого за завтрак		632					
Итого:			38,88	27,9	136,55	815,88	
Обед	Домашнее жаркое	250	27,53	27,47	31,95	302,8	436
	Салат из свежих помидор	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28	943
	Хлеб	80	8,5	3,6	34,8	219,2	11.1
Итого за обед:		605					
Итого:			36,91	34,78	83,58	597,46	
Полдник	Кондит.изделие	40	1,74	12	24,4	212	9.1
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28	943
Итого за полдник:		255					
Итого:			1,94	12	38,4	240	
Итого всего:			77,73	74,68	258,53	1653,34	

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 6 понедельник Сезон: осеннее-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Макароны отварные	150/7	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Гуляш из курицы	50/50	19,72	17,89	14,76	168,2	591
	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	517
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,3	21,7	137	11.1.
	Салат из св.капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Кондитерское изд.	30	1,3	9	18,3	159	
	Итого за завтрак :	597					
	Итого:		28,7	27,32	80,16	608,96	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Хлеб ржаной	80	8,5	3,6	34,8	219,2	11.1
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28	943
	Итого за обед:	545					
	Итого:		14,19	8,88	65,13	381,95	
Полдник	Каша манная	200/10	4,52	4,07	35,46	197	168
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14	28	943
	Хлеб	50	5,4	2,3	21,7	137	11.1
	Итого за полдник:	285	10,12	6,37	71,16	362	
	Итого:						
	Итого всего:		53,01	42,57	216,45	1352,91	

Возрастная категория: 7-11 лет
 День: 7 вторник Сезон: осеннезимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 2</i>							
<i>День 7</i>							
Завтрак :	Плов	200	16,24	15,12	29,76	301,6	304
	Сдоба	100	8,1	8,3	54,9	301	
	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,20	8.4.
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,3	21,7	137	11.1.
	Итого за завтрак :	650					
	Итого:		29,78	25,72	131,12	833,80	
Обед	Каша ячневая	200/10	6,38	5,68	41,1	249,36	679
	Котлета из курицы	50/60	7,78	13,22	7,85	114,38	608
	Хлеб	80	8,5	3,6	34,8	219,2	11.1
	Чай	200/15	0,20	0,00	14	28	943
	Итого за обед	615					
	Итого:		22,86	22,50	97,75	610,94	
Полдник	Масло слив.	20	0,00	16,4	1,2	150	41
	Хлеб	50	5,4	2,3	21,7	137	11.1
	Чай	200/15	0,20	0,00	14	28	943
	Итого за полдник	285					
	Итого:		34,7	12,37	88,28	560,14	
	Итого всего:		87,34	60,59	317,15	2004,88	

Возрастная категория: 7-11 лет

День :8 среда Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 2</i>							
<i>День 8</i>							
Завтрак:	Бобовые отварные	150/7	17,4	4,08	38,1	235,5	270
	Тефтели с соусом	60/60	8,87	9,83	11,71	171	286
	Кофейный напиток	200/20	1,4	2,0	22,4	173	636
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,3	21,7	137	11.1.
Итого за завтрак :		697					
Итого:			33,67	18,81	108,61	787	
Обед:	Щи из свежей капусты	250/10	1,81	4,91	125,25	202,5	187
	Чай	200/15	0,20	0,00	14,00	28	943
	Хлеб	80	8,5	3,6	34,8	219,2	11.1
	Итого за обед:		555				
Итого:			10,51	8,51	174,05	449,7	
Полдник:	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72,8	42
	Хлеб	50	5,4	2,3	21,7	137	11.1
	Чай	200/15	0,20	0,00	14,00	28	943
	Итого за полдник:		477				
Итого:			10,24	8,2	35,7	237,8	
Итого всего:			54,42	35,52	318,36	1474,5	

Возрастная категория: 7-11 лет

День :8 среда Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 2</i>							
<i>День 8</i>							
Завтрак:	Бобовые отварные	150/7	17,4	4,08	38,1	235,5	270
	Тефтели с соусом	60/60	8,87	9,83	11,71	171	286
	Кофейный напиток	200/20	1,4	2,0	22,4	173	636
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,3	21,7	137	11.1.
	Итого за завтрак :	697					
	Итого:		33,67	18,81	108,61	787	
Обед:	Щи из свежей капусты	250/10	1,81	4,91	125,25	202,5	187
	Чай	200/15	0,20	0,00	14,00	28	943
	Хлеб	80	8,5	3,6	34,8	219,2	11.1
	Итого за обед:	555					
	Итого:		10,51	8,51	174,05	449,7	
	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72,8	42
Полдник:	Хлеб	50	5,4	2,3	21,7	137	11.1
	Чай	200/15	0,20	0,00	14,00	28	943
	Итого за полдник:	477					
	Итого:		10,24	8,2	35,7	237,8	
	Итого всего:		54,42	35,52	318,36	1474,5	

Возрастная категория: 7-11 лет

День: 9 четверг Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак:	Греча гарнир	150/7	7,46	5,61	35,84	230,45	4.3.
	Котлета с соусом	50/50	7,78	13,22	7,85	114,38	608
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28	943
	Яйцо	40	5,1	4,6	0,30	63	424
	Хлеб пшеничный	80	8,5	3,6	34,8	219,2	11.1.
Итого за завтрак :		592					
Итого:			29,04	27,03	92,79	655,03	
Обед	Суп картофельный с макар.изд.	200	17,2	10,54	13,71	197,4	208
	Чай	200/15	0,20	0,00	14	28	943
	Хлеб	80	8,5	3,6	34,8	219,2	11.1
	Сдоба	70	5,6	5,8	38,4	210,7	
Итого за обед:		565					
Итого:			31,5	51,44	100,91	655,3	
Полдник	Кондит.изделие	50	2,17	15	30,5	265	9.1
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14	28	943
Итого за полдник:		265					
Итого:			2,37	15	44,5	293	
Итого всего:			62,91	93,47	238,2	1603,33	

Возрастная категория: 7-11 лет

День:10 пятница Сезон:осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак:	Жаркое по - домашнему	200	22,03	21,98	25,56	242,24	436
	Йогурт питьевой	200	5,6	4	23,8	154	8.3.
	Конфета	20	0,5	4,6	11,4	89	
	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,3	21,7	137	11.1.
	Итого за завтрак :	470					
	Итого:		33,53	32,88	82,46	622,24	
Обед:	Омлет с картофелем	250	18,99	28,32	22,80	345,9	284
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14	28	943
	Хлеб ржаной	80	8,5	3,6	34,8	219,2	11.1
	Итого за обед:	545					
	Итого:		27,69	31,92	75,2	593,1	
Полдник:	Сыр	20	4,64	5,9	0,00	72,8	42
	Чай с сахаром	100/15	0,20	0,00	14	28	943
	Хлеб	50	5,4	2,3	21,7	137	11.1
	Итого за полдник:	285					
	Итого:		10,24	8,2	35,7	237,8	
	Итого всего:		71,46	73	193,36	1453,14	