

**Примерное двухнедельное меню
для возрастной категории с 7 до 11 лет
на осенне-зимний период для столовой
МБОУ «Краснохолмская сош № 2
имени Сергея Забавина»**

Председатель Совета ПО «Пайщик» /Крылов А.О./



Директор МБОУ «Краснохолмская сош № 2 имени Сергея Забавина» /Серова Т.П./

Примерное меню для возрастной категории с 7 до 11 лет на осенне-зимний период

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества							
			б	ж	у		В1	С	А	В2	Са	Ф	Mg	Fe				
	1 неделя																	
	Понедельник																	
	Завтрак:																	
№ 175 2011	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	200	5,53	10,16	39,1	272,73	0,09	0,87	49,8	0,13	121,53	142,47	33,84	0,76				
№ 376 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28				
№ 3 2011	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,30	14,83	157	0,04	0,11	59,0	0,07	139,2	96,0	9,45	0,49				
№ 338 2011	Банан	100	1,50	0,50	21,0	96	0,04	10,0	-	0,05	8,0	28,0	42,0	0,60				
	Итого:	565				585,73												
	Обед:																	
№ 24 2011	Салат из свежих помидор и огурцов с луком репчатым	100	0,97	6,08	3,65	70,7	0,05	8,25	-	0,03	19	34	16,05	0,73				
№ 102 2011	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	-	0,07	42,68	88,1	35,58	2,05				
№ 268 2011	Биточки из говядины со сливочным маслом	80	11,52	16,39	9,62	234,18	0,04	0,25	29,09	0,09	9,32	123,46	22,26	1,96				
№ 312 2011	Пюре картофельное	150	3,07	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,11	36,98	86,60	27,75	1,01				
№ 380 2011	Кофейный напиток с молоком ступенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10,0	0,08	128,78	86,50	12,88	0,08				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,22	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22				
	Итого:	830																
	Вторник																	
	Завтрак:																	
№ 2/0 2011	Омлет натуральный	140	13,01	23,17	2,46	270,35	0,097	0,24	302,93	0,48	96,21	210,72	15,14	2,46				
№ 131 2011	Горох овощной отварной с маслом сливочным	25	0,77	0,089	1,43	16,91	0,02	2,60	4,76	0,01	6,35	16,46	5,39	0,19				

№ 380 2011	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,93	113,4	0,02	0,38	10,0	0,08	128,78	86,56	12,88	0,08
№1 2011	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40	0,21	8,4	22,5	4,2	0,35
№ 338 2011	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,0	0,02	5,0	-	0,03	19,0	16,0	12,0	2,30
	Итого:	505				583,66								
	Обед:													
№ 20 2011	Салат из свежих огурцов	100	7,52	6,02	2,35	66,7	0,03	4,7	-	0,03	22,32	39,7	13,18	0,57
№ 83 2011	Борщ с картофелем	250	2,03	5,02	13,44	117	0,08	9,18	-	0,06	41,98	65,8	29,83	1,38
№ 227 2011	Рыба припущенная	80	12,45	5,98	0,67	106,18	0,06	0,61	35,64	0,07	11,24	142,31	33,34	0,66
№ 125 2011	Картофель отварной	150	2,89	5,66	19,99	150	0,16	20,6	28,57	0,10	19,51	79,70	29,03	1,17
№ 383 2011	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,50	0,09	127,99	117,86	18,0	0,64
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	-	6,90	31,80	7,50	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,22	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:	830												
	Среда													
	Завтрак:													
№ 173 2011	Каша вязкая молочная из геркулеса с маслом и сахаром	200	7,56	11,93	43,28	310,91	0,16	0,87	49,82	0,16	136,29	213,62	64,38	1,6
№ 377 2011	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62	-	2,83	-	-	14,2	4,4	2,4	0,36
№6 2011	Бутерброд с колбасой	50	5,3	8,26	14,82	155	0,09	-	-	0,12	11,2	59,9	9,2	0,77
№ 338 2011	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,0	-	0,02	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого:	572				574,91								
	Обед:													
№ 23 2011	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,11	4,57	77,7	0,05	18	-	0,03	17,66	31,83	17,5	0,83
№ 101 2011	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	-	0,06	26,7	55,98	22,8	0,88
№ 259 2011	Жаркое по-домашнему	80	5,62	13,49	7,58	175,09	0,17	3,09	-	0,07	13,12	82,39	19,58	1,38
№ 349 2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	-	0,02	32,48	23,44	17,46	0,70

ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	6,90	31,80	7,50	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,22	-	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:	680											
	Четверг												
	Завтрак:												
№ 185 2011	Запеканка манная	200	7,32	6,45	53,9	303,3	0,07	0,35	20,0	0,1	132,2	22,3	0,75
№ 376 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	1,4	0,28
№ 1 2011	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40	0,21	8,4	4,2	0,35
№ 338 2011	Банан	100	1,50	0,50	21,0	96	0,04	10,0	-	0,05	8,0	42,0	0,60
	Итого:	555				595,3							
	Обед:												
№ 67 2011	Винегрет овощной с луком репка	100	1,33	10,03	7,28	125,01	0,05	9,67	-	0,03	31,17	19,5	0,83
№ 87 2011	Щи из свежей капусты	250	1,76	4,89	5,90	80,0	0,04	17,13	-	0,04	50,73	18,75	0,68
№ 291 2011	Плов из птицы	200	16,89	9,87	36,45	302,68	0,13	6,0	18,4	0,13	46,4	53,96	1,88
№ 342 2011	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	-	0,01	14,18	5,14	0,95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	6,90	31,8	7,5	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,22	-	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:	800											
	Пятница												
	Завтрак:												
№ 204 2011	Макаронные отварные с сыром	180	12,18	14,33	30,70	300,96	0,07	0,20	103,68	0,12	265,68	18,29	1,11
№ 376 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	1,4	0,28
№ 3 2011	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,30	14,83	157	0,04	0,11	59,0	0,07	139,2	9,45	0,49
№ 338 2011	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,0	0,02	5,0	-	0,03	19,0	12,0	2,30
	Итого:	535				564,96							
	Обед:												
№ 59 2011	Салат из моркови с яблоками	100	1	0,17	8,52	39,9	0,05	4,33	-	0,08	24	30,33	1
№ 103 2011	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	-	0,06	29,2	27,28	1,13
№ 255 2011	Печень по-строгановски	80	10,6	8,98	2,82	148	0,02	6,76	4625,6	116	191,46	13,98	4,0

№ 312 2011	Пюре картофельное	150	3,07	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,11	36,98	86,60	27,75	1,01
№ 352 2011	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119,2	0,01	1,83	-	0,006	11,46	6,62	3,64	0,57
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,22	-	-	4,60	17,40	6,6	0,22
	Итого:	830												
	Понедельник													
	Завтрак:													
№ 223 2011	Запеканка из творога со стуженым молоком	150	21,9	16,59	42,0	405	0,09	0,70	97,5	0,45	293,4	322,7	39,8	0,96
№ 376 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
№ 3 2011	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,30	14,83	157	0,04	0,11	59,0	0,07	139,2	96,0	9,45	0,49
№ 338 2011	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,0	-	0,02	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого:	565				669								
	Обед:													
№ 71 2011	Овощи натуральные свежие огурцы	100	0,8	0,1	1,9	10	0,03	3,5	-	0,02	17	30	14	0,5
№ 99 2011	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	-	0,05	34,85	49,3	20,8	0,78
№ 278 2011	Тефтели из свинины	80	9,33	10,76	81,7	172,36	0,15	1,04	12,36	0,05	22,22	60,67	12,71	3,71
№ 305 2011	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	0,02	-	-	0,02	2,42	60,6	19,01	0,5
№ 346 2011	Компот из свежих апельсинов	200	0,45	0,10	33,99	141,2	0,02	12,0	-	0,02	23,02	11,50	7,66	0,24
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,22	-	-	4,60	17,40	6,6	0,22
	Итого:	830												
	Вторник													
	Завтрак:													
№ 185 2011	Запеканка рисовая с молоком стуженым	200	6,08	6,45	55,17	303,3	0,05	0,35	20	0,1	127,7	148,4	34,3	0,75
№ 377 2011	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62	-	2,83	-	-	14,2	4,4	2,4	0,36
№ 1 2011	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40	0,21	8,4	22,5	4,2	0,35
№ 338 2011	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,0	-	0,02	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого:	562				548,3								
	Обед:													
№ 29	Салат из сырых овощей	100	1,17	6	3,83	73,83	0,03	13,17	-	0,05	25,5	35,67	18,83	0,67

2011	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	-	0,06	29,15	56,73	24,18	0,93
№ 96 2011														
№ 232 2011	Рыба, запеченная в сметанном соусе	200	14,05	14,31	30,44	306,25	0,128	0,18	47,88	0,65	76,69	224,65	45,1	2,20
№ 389 2011	Сок фруктовый яблочный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	0,02	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,22	-	-	4,60	17,40	6,6	0,22
	Итого:	800												
	Среда													
	Завтрак:													
№ 173 2011	Каша вязкая молочная из геркулеса с маслом и сахаром	200	7,56	11,93	43,28	310,91	0,16	0,87	49,82	0,16	136,29	213,62	64,38	1,6
№ 376 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
№ 3 2011	Бутерброд с сыром российский	50	5,8	8,30	14,83	157	0,04	0,11	59,0	0,07	139,2	96,0	9,45	0,49
№ 338 2011	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,0	0,02	5,0	-	0,03	19,0	16,0	12,0	2,30
	Итого:	565				574,91								
	Обед:													
№ 48 2011	Салат витаминный	100	0,83	6,12	5,33	79,33	0,05	8,83	-	0,03	19,4	30,83	18,17	1,05
№ 97 2011	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114	0,13	12,0	-	0,08	30,45	77,73	31,4	1,2
№ 269 2011	Котлеты, биточки (особые)	80	11,45	18,30	9,70	251,64	0,12	-	32,0	-	8,99	126,15	23,23	1,89
№ 309 2011	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,52	26,45	168,45	0,06	-	-	0,03	4,86	37,17	21,12	1,11
№ 349 2011	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	-	0,02	32,48	23,4	17,46	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	-	-	-	6,9	31,8	7,5	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,22	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:	830												
	Четверг													
	Завтрак:													
№ 222 2011	Пудинг из творога с молоком сгущенным	150	19,41	15,19	49,74	413,57	0,09	0,70	97,5	0,45	293,38	322,7	39,83	0,90
№ 376 2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
№ 6 2011	Бутерброд с колбасой	50	5,3	8,26	14,82	155	0,09	-	-	0,12	11,2	59,9	9,2	0,77
№ 338 2011	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,0	-	0,02	16,0	11,0	9,0	2,20

