

Утверждаю  
И.о. директора  
МКОУ «Звериноголовская СОШ  
им. Дважды Героя Советского Союза  
Г.П. Кравченко.



## Меню приготовляемых блюд.

### Весна - лето

Прием пищи	Наименование	Вес (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
<b>ДЕНЬ 1</b>							
Дети 5-11 класс ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	250	5,8	7,5	7,5	195	
	компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	
	Хлеб из пшеничной муки	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
Итого за обед		<b>510</b>	<b>10,88</b>	<b>7,87</b>	<b>57,41</b>	<b>418,09</b>	
Дети 1-4 класс ОБЕД	Закуска:	100	0,76	6,09	2,38	67,3	
	Салат из свежих огурцов						
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	250	1,75	4,89	8,49	84,75	
	Соус томатный	30	3,3	2,7	8,9	73,1	

	Тефтели из говяжьего фарша	90	11,78	12,91	14,9	223	
	Макароны	150	5,52	4,52	26,45	168,45	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	
	Хлеб из пшеничной муки	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	фрукт	100	0,8	5,5	4,3	67,1	
<b>Итого за обед</b>		<b>980</b>	<b>28,99</b>	<b>36,98</b>	<b>115,33</b>	<b>906,79</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1490</b>	<b>40,19</b>	<b>38,94</b>	<b>179,99</b>	<b>1303,57</b>	

Прием пищи	Наименование	Вес (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
<b>ДЕНЬ 2</b>							
<b>Дети 5-11 класс</b> <b>ОБЕД</b>	котлета из птицы	90	14,4	3,3	10,1	127,1	
	гречневая каша	150	7,46	5,61	35,84	230,45	
	соус томатный	100	3,3	2,7	8,9	73,1	
	кисель	200	0,36	0,0	29,02	12,52	
	Хлеб из пшеничной муки	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>30,1</b>	<b>11,98</b>	<b>113,97</b>	<b>585,26</b>	
<b>Дети 1-4 класс</b> <b>ОБЕД</b>	Закуска: Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20	

	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	5,49	5,28	16,33	134,75	
	Котлета из птицы	90	14,4	3,3	10,1	127,1	
	Гречневая каша	150	7,46	5,61	35,84	230,45	
	Соус томатный	30	3,3	2,7	8,9	73,1	
	Кисель	200	0,36	0,0	29,02	12,52	
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	Фрукт	100	0,8	5,5	4,3	67,1	
	<b>Итого за обед</b>	<b>980</b>	<b>37,37</b>	<b>28,91</b>	<b>138,33</b>	<b>861,31</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1580</b>	<b>72,79</b>	<b>39,98</b>	<b>259,91</b>	<b>1470,41</b>	

Прием пищи	Наименование	Вес (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
<b>ДЕНЬ 3</b>							
<b>Дети 5-11 класс</b> <b>ОБЕД</b>	рыба припущенная	100	10,5	6,1	2,3	106,7	
	картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	
	соус томатный	30	0,38	0,99	2,23	20,01	
	чай с лимоном	200	0,3	0,0	6,7	27,9	
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	<b>Итого за обед</b>	<b>530</b>	<b>18,82</b>	<b>12,26</b>	<b>61,79</b>	<b>433,95</b>	
<b>Дети 1-4 класс</b>	Закуска:	100	1,41	5,08	9,02	87,40	

ОБЕД	Салат из белокочанной капусты						
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	250	1,81	4,91	125,25	102,5	
	Рыба припущенная	100	10,5	6,1	2,3	106,7	
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	
	Соус томатный	30	3,3	2,7	8,9	73,1	
	Чай с лимоном	200	0,3	0,00	6,7	27,9	
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>24,96</b>	<b>23,96</b>	<b>202,73</b>	<b>676,94</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1420</b>	<b>43,74</b>	<b>37,23</b>	<b>263,95</b>	<b>1119,08</b>	

Прием пищи	Наименование	Вес (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
<b>ДЕНЬ 4</b>							
Дети 5-11 класс ОБЕД	Рагу из птицы	220	21	7	17,5	217,4	
	компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
<b>Итого за обед</b>		<b>480</b>	<b>26,08</b>	<b>7,37</b>	<b>67,41</b>	<b>440,49</b>	
Дети 1-4 класс	Закуска:	100	0,76	6,09	2,38	67,3	

ОБЕД	Салат из свежих огурцов						
	Суп мясной с фрикадельками на говяжьем бульоне	250	10	9,07	17,99	193,98	
	Рагу из птицы	220	21	7	17,5	217,4	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	Фрукт	100	0,8	5,5	4,3	67,1	
<b>Итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>37,64</b>	<b>28,03</b>	<b>92,08</b>	<b>768,87</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1410</b>	<b>63,72</b>	<b>35,4</b>	<b>159,49</b>	<b>1209,36</b>	

Прием пищи	Наименование	Вес (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
<b>ДЕНЬ 5</b>							
<b>Дети 5-11 класс</b> ОБЕД	Плов из птицы	220	25,38	21,25	44,61	471,25	
	чай с сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9	
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
<b>Итого за обед</b>		<b>480</b>	<b>30,26</b>	<b>21,62</b>	<b>81,42</b>	<b>641,24</b>	
<b>Дети 1-4 класс</b> ОБЕД	Закуска: Салат из белокочанной капусты со свежими огурцами и помидорами	100	3,3	9,3	8	128,2	
	Суп картофельный	250	2,69	2,84	17,14	104,75	

	с макаронными изделиями на курином бульоне						
	Плов из птицы	220	25,38	21,25	44,61	471,25	
	Чай с сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,9	
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>36,25</b>	<b>33,76</b>	<b>106,56</b>	<b>874,19</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1310</b>	<b>66,51</b>	<b>60,38</b>	<b>187,98</b>	<b>1515,43</b>	

Прием пищи	Наименование	Вес (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>							
<b>ДЕНЬ 6</b>							
<b>Дети 5-11 класс</b> ОБЕД	Рассольник Петербургский на курином бульоне	250	2,1	5,11	16,59	190,75	
	кисель	200	0,36	0,00	29,02	121,52	
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>7,04</b>	<b>5,48</b>	<b>75,72</b>	<b>454,36</b>	
<b>Дети 1-4 класс</b> ОБЕД	Закуска: Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	
	Рассольник Петербургский на курином бульоне	250	2,1	5,11	16,59	190,75	

	Гороховое пюре	150	14,5	1,3	33,8	204,8	
	Птица тушеная в соусе	120	22	22,5	3,3	300,5	
	Кисель	200	0,36	0,0	29,02	121,52	
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
<b>Итого за обед</b>		<b>880</b>	<b>44,52</b>	<b>35,43</b>	<b>116,55</b>	<b>1033,86</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1390</b>	<b>51,56</b>	<b>40,91</b>	<b>192,27</b>	<b>1488,22</b>	

Прием пищи	Наименование	Вес (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>							
<b>ДЕНЬ 7</b>							
<b>Дети 5-11 класс</b> <b>ОБЕД</b>	тефтели из говяжьего фарша	90	11,78	12,91	14,9	223	
	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	
	соус томатный	30	3,3	2,7	8,9	73,1	
	компот из свежих яблок	200	0,19	0	19,6	74,37	
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>22,91</b>	<b>20,78</b>	<b>93,96</b>	<b>649,81</b>	
<b>Дети 1-4 класс</b> <b>ОБЕД</b>	Закуска: Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	
	Суп рисовый с говядиной на	275	6,18	3,3	14,65	113	

	ГОВЯЖЬЕМ бульоне						
	Тефтели из говяжьего фарша	90	11,78	12,91	14,9	223	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	
	Соус томатный	30	3,3	2,7	8,9	73,1	
	компот из свежих яблок	200	0,19	0	19,6	74,37	
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
<b>Итого за обед</b>		<b>905</b>	<b>30,99</b>	<b>29,44</b>	<b>122,66</b>	<b>911,84</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1505</b>	<b>53,9</b>	<b>50,22</b>	<b>216,62</b>	<b>1561,65</b>	

Прием пищи	Наименование	Вес (г)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>							
<b>ДЕНЬ 8</b>							
<b>Дети 5-11 класс</b> <b>ОБЕД</b>	Птица запеченная в томатном соусе	120	7	23,02	12,44	330,8	
	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	
	компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>19,54</b>	<b>29</b>	<b>98,19</b>	<b>784,34</b>	
<b>Дети 1-4 класс</b> <b>ОБЕД</b>	Закуска:  Салат из свежих	100	1,13	6,19	4,72	79,1	



	помидор с луком						
	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	2,2	4,67	13,3	176	
	Птица запеченная в томатном соусе	120	7	23,02	12,44	330,8	
	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	
	фрукт	100	0,8	5,5	4,3	67,1	
<b>Итого за обед</b>		<b>980</b>	<b>23,67</b>	<b>45,36</b>	<b>120,51</b>	<b>1106,54</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1510</b>	<b>43,21</b>	<b>74,36</b>	<b>218,7</b>	<b>1890,88</b>	

Прием пищи	Наименование	Вес (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>							
<b>ДЕНЬ 9</b>							
<b>Дети 5-11 класс</b> <b>ОБЕД</b>	котлета из птицы	90	14,4	3,3	10,1	127,1	
	макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	
	соус томатный	30	3,3	2,7	8,9	73,1	
	кисель	200	0,36	0,00	29,02	121,52	
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
<b>Итого за обед</b>		<b>585</b>	<b>28,16</b>	<b>10,89</b>	<b>104,58</b>	<b>632,26</b>	

Дети 1-4 класс ОБЕД	Закуска:	100	3,3	9,3	8	128,2	
	Салат из белокочанной капусты, свежих огурцов и помидор						
	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	250	5,99	7,54	15,53	148,28	
	Котлета из птицы	90	14,4	3,3	10,1	127,1	
	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	466,425	
	Соус томатный	30	3,3	2,7	8,9	73,1	
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	кисель	200	0,36	0,0	29,02	121,52	
	фрукт	100	0,8	5,5	4,3	67,1	
<b>Итого за обед</b>		<b>980</b>	<b>41,46</b>	<b>43,32</b>	<b>180,96</b>	<b>1273,82</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1565</b>	<b>69,62</b>	<b>54,21</b>	<b>285,54</b>	<b>1906,08</b>	

Прием пищи	Наименование	Вес (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>							
<b>ДЕНЬ 10</b>							
Дети 5-11 класс ОБЕД	жаркое по домашнему	250	20,1	19,3	17,1	323	
	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	6,7	27,9	
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,58	0,37	30,11	142,09	

<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	24,98	19,67	53,91	<b>492,99</b>	
<b>Дети 1-4 класс</b> <b>ОБЕД</b>	Закуска	100	0,98	6,15	3,73	74,2	
	Салат из свежих помидор и огурцов						
	Суп с рыбными консервами	250	9,875	5,125	15,3	147,45	
	Жаркое по - домашнему	220	20,1	19,3	17,1	323	
	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	6,7	27,9	
	Хлеб из муки пшеничной	60	4,58	0,37	30,11	142,09	
	Фрукт	100	0,8	5,5	4,3	67,1	
<b>Итого за обед</b>		<b>930</b>	36,64	36,45	77,24	<b>781,74</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1440</b>	61,62	56,12	131,15	<b>1274,73</b>	