



**Примерное двухнедельное меню МОУ ООШ им. В.А.Секина п.Шарова
Белинского района Пензенской области
на осенне-зимний период**

№ техн. карты	Наименование блюда	Порции по возрастам		Пищевые вещества 7-11 лет			Энергетическая ценность	Пищевые вещества 11-18 лет			Энергетическая ценность
		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У		Б	Ж	У	
1 день											
Обед											
222	Салат капустный с морковью	60	60	1,33	6,61	2,04	73,04	1,33	6,61	2,04	73,04
42	Щи из свежей капусты	200	250	2,1	6,11	1,02	107,2	2,1	6,11	1,02	107,2
443	Картофельное пюре	150	200	3,06	4,08	20,45	137,25	4,08	6,40	27,26	183
608	Котлета мясная	50	80	7,78	5,78	7,85	114,38	12,44	9,24	12,56	183
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14	28	0,2	0	14	28
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	56	2,1	0,3	11	56
	Хлеб ржаной	40	80	1,9	0,3	20	86	2,8	0,6	40	172
	Итого:			17,14	23,18	76,36	601,87	25,05	29,26	107,88	802,24
2 день											
Обед											
43	Салат из св.помидоров	60	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,85	3,05	5,41	52,44
51	Суп гороховый	200	250	8,86	4,12	17,82	160,21	9,21	4,89	18,97	161,43
688	Макароны отварные	150	200	5,52	4,52	26,45	168,45	7,36	6,02	35,26	224,6
72	Гуляш из мяса курицы	60	60	11,1	9,37	2,96	139,8	11,1	9,37	2,96	139,8
194	Кисель ягодный	200	200	0,11	0	25,83	103,74	0,11	0	25,83	103,74
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	56	2,1	0,3	11	56
	Хлеб ржаной	40	80	1,9	0,3	20	86	2,8	0,6	40	172
	Итого:			21,74	23,3	95	682,58	24,14	25,81	127,05	806,78

**3 день
Обед**

240	Салат из моркови	60	100	0,51	9,52	1,98	99,8	0,72	0,8	2,48	103,47
56	Суп крестьянский	200	250	10,8	12,5	21,3	234,2	11,1	13,6	22,7	236,8
608	Котлета мясная	50	60	9,38	7,21	6,1	101,26	9,41	7,28	6,4	102,01
144	Гороховое пюре	150	200	12,26	1,92	42,15	177,24	13,2	2,81	43,6	181,2
186	Компот из св.яблок	200	200	0,42	0	26,04	102,1	0,42	0	26,04	102,1
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	56	2,1	0,3	11	56
	Хлеб ржаной	40	80	1,9	0,3	20	86	2,8	0,6	40	172
	Итого:			36,86	34,37	124,18	898,34	42,72	31,02	160,72	1046,57

**4 день
Обед**

27	Салат из свеклы с яблоком	60	100	0,54	3,06	4,98	49,2	0,9	5,1	8,3	82
42	Щи из свежей капусты	200	250	2,1	6,11	1,02	107,2	2,28	6,21	1,25	109,8
101	Рыба тушеная	50	60	9,38	7,21	6,1	101,26	9,41	7,28	6,4	102,01
143	Рис отварной	150	200	3,06	4,08	20,45	137,25	4,08	6,4	27,26	183
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14	28	0,2	0	14	28
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	56	2,1	0,3	11	56
	Хлеб ржаной	40	80	1,9	0,3	20	86	2,8	0,6	40	172
	Итого:			11,17	26,15	91,39	627,25	21,9	29,3	115,87	794,34

**5 день
Обед**

222	Салат капустный с морковью	60	60	1,33	6,61	2,04	73,04	1,33	6,61	2,04	73,04
51	Суп гороховый	200	250	8,86	4,12	17,82	160,21	9,21	4,89	18,97	161,43
72	Гуляш из курицы	50	80	7,78	5,78	7,85	114,38	12,44	9,24	12,56	183
141	Гречка отварная	150	200	6,63	9,91	35,01	241,93	7,01	10,22	35,90	242,6
377	Чай	200	200	0,13	0,02	15,2	62	0,13	0,02	15,2	62
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	56	2,1	0,3	11	56
	Хлеб ржаной	40	80	1,9	0,3	20	86	2,8	0,6	40	172
	Итого:			28,68	27,04	108,92	765,56	35,02	31,88	135,67	922,07

6 день

Обед											
240	Салат из свежих помидоров	60	100	0,51	9,52	1,98	99,8	0,83	9,88	3,15	104,45
36	Суп с мясными фрикадельками	200	250	3,12	2,8	22,7	128,2	3,87	3,1	23,6	130,5
688	Макароны отварные	150	200	5,52	4,52	26,45	168,45	7,36	6,02	35,26	224,6
72	Гуляш из мяса курицы	60	60	11,1	9,37	2,96	139,8	11,1	9,37	2,96	139,8
186	Компот из св.яблок	200	200	0,42	0	26,04	102,1	0,42	0	26,04	102,1
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	56	2,1	0,3	11	56
	Хлеб ржаной	40	80	1,9	0,3	20	86	2,8	0,6	40	172
	Итого:			13,95	22,05	99,57	600,5	16,41	14,53	119,1	693,67
7 день											
Обед											
222	Салат из свежей капусты с яблоком	60	60	1,33	6,61	2,04	73,04	1,33	6,61	2,04	73,04
33	Борщ со свежей капустой	200	250	1,23	6,15	11,82	103,82	1,93	6,34	12,05	104,16
113	Плов из отварной курицы	150	200	24,8	25,13	38,71	346,08	25,2	25,33	39,05	347,08
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14	28	0,2	0	14	28
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	56	2,1	0,3	11	56
	Хлеб ржаной	40	80	1,9	0,3	20	86	2,8	0,6	40	172
	Итого:			31,56	38,49	97,57	692,94	29,36	39,18	118,14	780,28
8 день											
Обед											
71	Салат из свежих помидоров	60	60	0,66	3,05	5,41	52,44	0,66	3,05	5,41	52,44
197	Щи со св.капустой	200	250	1,6	4,09	13,54	97,4	2,1	4,89	14,03	98,6
141	Гречка отварная	150	200	12,26	1,92	42,15	177,24	13,2	2,81	43,6	181,2
286	Тефтеля мясная	60	80	8,87	9,83	11,71	171	11,78	12,91	14,9	223
194	Кисель ягодный	200	200	0,11	0	25,83	103,74	0,11	0	25,83	103,74
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	56	2,1	0,3	11	56
	Хлеб ржаной	40	80	1,9	0,3	20	86	2,8	0,6	40	172
	Итого:			21,74	23,3	95	682,58	24,14	25,81	127,05	806,78
9 день											

Обед											
222	Салат капустный с морковью	60	60	1,33	6,61	2,04	73,04	1,33	6,61	2,04	73,04
103	Суп вермишелевый	200	250	10,8	12,5	21,3	234,2	11,1	13,6	22,7	236,8
72	Гуляш из курицы	50	80	7,78	5,78	7,85	114,38	12,44	9,24	12,56	
143	Рис отварной	150	200	3,06	4,08	20,45	137,25	4,08	6,4	27,26	183
943	Чай	200	200	0,2	0	14	28	0,2	0	14	28
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	56	2,1	0,3	11	56
	Хлеб ржаной	40	80	1,9	0,3	20	86	2,8	0,6	40	172
	Итого:			11,17	26,15	91,39	627,25	21,9	29,3	115,87	794,34
10 день											
Обед											
27	Салат из свеклы с яблоком	60	100	0,54	3,06	4,98	49,2	0,9	5,1	8,3	82
42	Щи из свежей капусты	200	250	2,1	6,11	1,02	107,2	2,28	6,21	1,25	109,8
688	Макаронные отварные	150	200	5,52	4,52	26,45	168,45	7,36	6,02	35,26	224,6
81	Сосиска отварная	50	50	5,67	13,77	1,57	179,72	5,67	13,77	1,57	179,72
186	Компот из сухофруктов	200	200	0,42	0	26,04	102,1	0,42	0	26,04	102,1
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	56	2,1	0,3	11	56
	Хлеб ржаной	40	80	1,9	0,3	20	86	2,8	0,6	40	172
	Итого:			13,95	22,05	99,57	600,5	16,41	14,53	119,1	693,67
1) Использовался сборник рецептур и кулинарных изделий для питания школьников											
2) Для витаминизации приема пищи в рацион включаются свежие фрукты и ягоды											