

Примерное 10- дневное типовое меню для организации питания обучающихся
в МБОУ «Харовская СОШ №2» Харовского муниципального округа

Возрастная категория: 7-11 лет									
Неделя	День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	Рис отварной	150	3,74	8,03	39,52	245,25	385
			Котлета мясная	75	7,28	18,76	9,10	233,80	339
			Салат овощной	60	0,54	3,68	1,80	43,51	18
			Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	501
			Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
			Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
1	1	Итого за завтрак		625	15,60	31,55	93,78	731,16	
1	1	Обед	Суп овощной с зеленым горошком	250	1,81	5,25	10,81	98,27	116
			Макаронь/сыр	180	11,80	12,47	38,34	316,80	227/366
			Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
			Чай сладкий	200	0,10	0,03	10,00	40,60	457
			Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
1	1	Итого за обед:		770	16,75	18,63	82,31	572,27	
1	2	Завтрак	Макаронь отварные	150	5,30	8,07	38,20	239,30	256
			Биточек из индейки	70	16,20	17,90	16,03	290,80	372
			Огурец свежий (порциями)	70	0,48	0,06	1,50	8,40	148
			Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
			Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	98,60	487
			Фрукт (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	

1	2	Итого за завтрак		630	25,68	26,87	101,07	749,70	
	2	Обед	Борщ из свежей капусты с курой	250	6,23	10,64	7,02	139,75	93
			Оладьи с джемом	180	12,11	12,60	74,36	458,98	526
			Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
			Чай сладкий	200	0,10	0,03	10,00	40,60	457
1	2	Итого за обед:		670	21,08	23,75	104,74	708,93	
1	3	Завтрак	Запеканка творожная с джемом	180	26,56	16,49	22,88	352,08	279
			Чай сладкий с лимоном	215	0,22	0,04	13,62	57,39	459
			Фрукт (банан)	200	2,20	0,60	43,00	178,00	
1	3	Итого за завтрак		595	28,98	17,13	79,50	587,47	
	3	Обед	Рассольник с курой	250	6,46	10,90	20,18	193,90	100
			Пюре картофельное	150	3,01	5,86	13,62	138,02	377
			Тефтели ежи/соус	80	8,51	10,53	8,72	163,61	350
			Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
			Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	501
1	3	Итого за обед:		720	21,62	27,97	76,08	657,13	
1	4	Завтрак	Греча отварная	150	8,82	8,35	39,95	268,37	202
			Гуляш мясной	90	8,12	25,04	5,67	277,48	224
			Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,07	56,56	26
			Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
			Чай сладкий	200	0,10	0,03	10,00	40,60	457
1	4	Итого за завтрак		540	20,54	37,55	74,05	712,61	909
	4	Обед	Щи из свежей капусты с курой	250	1,62	5,19	8,32	87,19	104
			Макаронь отварные	150	5,30	8,07	38,20	239,30	256
			Котлета куриная	90	14,35	17,82	12,91	269,66	372
			Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
			Чай сладкий	200	0,10	0,03	10,00	40,60	457
1	4	Итого за обед:		730	24,01	31,59	82,79	706,35	
1	5	Завтрак	Омлет	130	11,22	18,44	3,04	222,90	268

			натуральный						
			Кура отварная	70	11,28	8,51	0,29	132,75	366
			Салат из свежей капусты	60	0,77	3,65	3,96	51,43	1
			Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
			Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	22,80	96,99	496
1	5	Итого за завтрак		500	26,59	31,36	43,45	573,67	
	5	Обед	Свекольник	250	2,00	5,62	11,60	101,57	98
			Пюре картофельное	150	3,01	5,86	13,62	138,02	377
			Суфле мясное	100	19,00	17,00	2,50	243,00	346
			Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
			Консервированные овощи в ассортименте	60	1,80	1,20	4,20	24,00	149
			Компот из кураги	200	1,92	0,11	33,84	145,69	494
1	5	Итого за обед:		800	30,37	30,27	79,12	721,88	
2	1	Завтрак	Каша рисовая в ассортименте	210	5,84	9,03	34,13	241,76	217
			Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,60	69
			сыр	30	6,96	8,85	0,00	109,20	75
			яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	267
			Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
			Какао на сгущенном молоке	200	3,76	4,00	22,80	146,00	271
2	1	Итого за завтрак		620	24,40	34,37	81,90	743,36	
2	1	Обед	Суп гороховый	250	5,67	4,49	21,38	148,84	113
			Рис отварной	150	3,74	8,03	39,52	245,25	385
			Котлета мясная	90	10,40	9,20	11,50	183,00	339
			Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
			Чай сладкий	200	0,10	0,03	10,00	40,60	457
2	1	Итого за обед:		730	22,55	22,23	95,76	687,29	
2	2	Завтрак	Жаркое подомашнему	200	16,02	37,07	18,48	472,24	206
			Огурец соленый	60	0,00	0,00	1,80	7,20	
			Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
			Кофейный напиток	200	2,85	0,08	21,65	98,68	466

			Фрукт (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	
2	2	Итого за завтрак		600	22,41	37,83	63,39	690,72	
2	2	Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,22	9,98	18,43	192,73	129
			Рис отварной	150	3,74	8,03	39,52	245,25	385
			Рыба тушеная с овощами	100	9,57	4,82	2,56	91,98	261
			Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
			Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	501
2	2	Итого за обед:		740	24,17	23,51	94,07	691,56	
2	3	Завтрак	Пюре картофельное	150	3,01	5,86	13,62	138,02	377
			Биточек из индейки	70	16,20	17,90	16,03	290,80	372
			Помидор свежий	60	0,60	0,12	2,28	15,00	148
			Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
			Чай сладкий с лимоном	215	0,22	0,04	13,62	57,39	459
2	3	Итого за завтрак		535	22,67	24,40	58,91	570,81	
2	3	Обед	Суп овощной с зеленым горошком	250	1,81	5,25	10,81	98,27	116
			Азу	90	4,91	14,18	1,80	147,63	370
			Рис отварной	150	3,74	8,03	39,52	245,25	385
			Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
			Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	501
2	3	Итого за обед:		730	14,10	28,14	85,69	652,75	
2	4	Завтрак	Макароны отварные	150	5,30	8,07	38,20	239,30	256
			Котлета мясная	70	7,28	18,76	9,10	233,80	339
			Овощи свежие (порциями)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	148
			Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
			Кисель	200	0,05	0,00	21,47	82,46	484
			Фрукт (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	
2	4	Итого за завтрак		620	16,15	27,67	93,93	680,56	
2	4	Обед	Суп рыбный	250	9,05	4,91	16,63	147,27	122

			Греча отварная	150	8,82	8,35	39,95	268,37	202
			Гуляш мясной	120	33,52	35,56	5,01	473,43	327
			Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
			Чай сладкий	200	0,10	0,03	10,00	40,60	457
2	4	Итого за обед:		760	54,13	49,33	84,95	999,27	
2	5	Завтрак	Рис отварной	150	3,74	8,03	39,52	245,25	385
			Котлета рыбная	70	10,55	6,25	12,84	150,26	307
			Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
			Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	98,60	487
			Консервированные овощи в ассортименте	60	1,80	1,20	4,20	24,00	149
2	5	Итого за завтрак		520	18,89	16,12	93,80	587,71	
2	5	Обед	Суп крестьянский	250	2,49	5,76	12,69	113,12	118
			Жаркое домашнему	200	16,02	37,07	18,48	472,24	206
			Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
			Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	201
			Огурец соленый	60	0,00	0,00	1,80	7,20	
2	5	Итого за обед:		750	22,15	43,51	66,53	754,16	
			Среднее значение за период	1311,5	48,177	57,861	165,069	1383,83	