



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «СОШ № 2 п. Теплое»
И.И. кавалера ордена
Красной Звезды К.Н. Емельянова»

Приказ № _____ от «___» _____ 20__ г.

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
МКОУ «СОШ №2 п.ТЕПЛОЕ им. кавалера ордена Красной Звезды К.Н. Емельянова»

Возрастная группа: 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецепт ы
			белки	жиры	углевод ы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1								
завтрак:								
	Омлет натуральный	150	12,880	20,010	3,450	243,800		301
	Бутерброд с отварной говядиной	30/20	7,900	4,500	9,800	111,000		83
	Яблоко (поштучно)	100	0,400	0,400	9,800	47,000		112
	Какао с молоком	200	3,600	3,300	25,000	144,000		496
Обед:								
	Салат картофельный	100	2,4	3,3	15,2	102	22,5	52
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	4,3	10,0	88		124
	Печень по-строгановски с соусом	100	13,6	13,6	3,9	195		431

	Рис припущенный	180	5,0	8,0	45,0	265			512
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	30,6	118		0,05	648
	Хлеб ржаной	60	3,1	0,6	17,2	165			
Подник									
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,0	35,8	142			63
	Бутерброд с маслом	40/10	1,1	18	13,6	230		1,4	1
Итого за первый день			52,1	76,01	219,35	1850,8		23,95	
2 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК:									
	Кнедли рыбные припущенные	90	12,240	1,260	4,950	80,100			33
	Картофельное пюре	150	3,150	6,600	16,350	138,000			42
	Масло сливочное шоколадное	10	0,150	6,200	1,850	65,000			10
	Чай с лимоном	200	0,100	0,000	15,200	61,000			459
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400			11
	Апельсин (поштучно)	100	0,900	0,200	8,100	43,000			11
Обед:									
	Салат из свежей капусты с яблоком	100	1,3	4,0	11,4	129		35,8	42
	Суп с макаронными изделиями (вермишель)	250	2,4	5,3	15,7	121			14
	Плов	250	19,5	10,7	34,1	315			44
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,0	35,8	142		0,05	63
	Хлеб ржаной	60	3,1	0,6	17,2	165			
Подник									
	Кисломолоочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	148		0,7	
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	17,4	213			

Итого за второй день				52,84	42,14	196,53	1672,1	36,55	
3 ДЕНЬ									
завтрак:	Запеканка из творога	150	24,000	25,200	23,900	425,000			31
	Бутерброд с маслом	15/15	1,200	12,500	7,500	147,000			9
	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,700	15,900	79,000			50
	Банан (поштучно)	120	1,800	0,600	25,200	115,200			11
Обед:									
	Салат из красной фасоли	100	3,4	5,6	3,5	79		24	57
	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	3,3	5,9	18,9	143			13
	Рыба отварная с соусом и овощами	100	17,9	7,3	3,7	153			36
	Картофельное пюре	180	5,0	22,0	30,0	338			52
	Напиток из пивоварки	200	0,4	0,0	23,6	94		0,075	70
	Хлеб ржаной	60	3,1	0,6	17,2	165			
Полдник									
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58			68
	Бутерброд с сыром	40/20	4,7	7,9	7,3	160			3
Итого за третий день			68,2	90,3	191,7	1956,2		24,075	
4 ДЕНЬ									
завтрак:	Каша пшениная вязкая	200	8,720	12,860	37,120	299,000			25
	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153			90
	Яйцо вареное (поштучно)	40	5,100	4,600	0,300	63,000			30
	Какао с молоком	200	3,600	3,300	25,000	144,000			49
	Мандарин (поштучно)	100	0,800	0,200	7,500	38,000			11
Обед:									
	Салат из свеклы	100	1,3	7,4	8,5	106		7,7	50
	Суп крестьянский с крупой	250	2,6	5,3	14,3	116			13

	Гречка рассыпчатая	180	10,1	9,4	51,1	335		508
	Печень куриная тушеная в соусе	100	28,0	20,0	10,0	324		439
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,0	35,8	142	0,05	63
	Хлеб ржаной	60	3,1	0,6	17,2	165		
Полдник								
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	42,2	162		644
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	17,4	213		
Итого за четвертый день			72,92	73,46	276,32	2260,0	7,75	
5 ДЕНЬ								
завтрак:								
	Кнедли из кур	90	15,600	15,800	6,700	230,140		41
	Макаронные изделия отварные	150	5,66	5,56	29,04	145		29
	Чай с джемом	200	0,100	0,000	15,200	61,000		458
	Груша (поштучно)	100	0,400	0,300	10,300	47,000		11
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400		11
Обед:								
	Салат из красной фасоли	100	3,4	5,6	3,5	79	24	57
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,2	13,1	106		11
	Картофельное пюре	180	5,0	22,0	30,0	338		52
	Тфтели с соусом	100	13,8	16,4	13,1	257	0,05	46
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94		70
	Хлеб ржаной	60	3,1	0,6	17,2	165		
Полдник								
	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	148	0,7	
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	17,4	213		
Итого за пятый день			59,26	78,74	197,62	1935,54	24,75	

	Макаронные изделия отварные	180	6,2	11,0	41,1	294	33
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,0	35,8	142	0,05
	Хлеб ржаной	60	3,1	0,6	17,2	165	
Подник							
	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	148	0,7
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	17,4	213	
Итого за восьмой день			53,74	80,36	228,46	2118,2	36,55
9 ДЕНЬ							
завтрак:							
	Апельсин (поштучно)	100	0,900	0,200	8,100	43,000	11
	Гуляш из говядины	120	20,600	22,000	4,200	297,000	36
	Рагу из овощей	150	2,800	7,170	11,390	120,600	19
	Чай с джемом	200	1,000	0,000	15,000	60,000	458
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	11
Обед:							
	Салат из красной фасоли	100	3,4	5,6	3,5	79	24
	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,8	5,2	16,5	122	13
	Рыба отварная с соусом и овощами	100	17,9	7,3	3,7	153	36
	Картофельное пюре	180	5,0	22,0	30,0	338	52
	Напиток из пивовника	200	0,4	0,0	23,6	94	0,05
	Хлеб ржаной	60	3,1	0,6	17,2	165	
Подник							
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	68
	Бутерброд с сыром	40/20	4,7	7,9	7,3	160	3
Итого за девятый день			63,3	78,55	165,77	1742,0	24,05
10 ДЕНЬ							
завтрак:	Запеканка из творога	150	24,000	25,200	23,900	425,000	313

	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144			4
	Масло сливочное шоколадное	10	0,150	6,200	1,850	65,000			1
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400			1
	Банан (поштучно)	120	1,800	0,600	25,200	115,200			1
Обед:									
	Салат из свеклы с яблоками	100	1,3	7,4	8,5	106		7,7	5
	Уха с крупой	250	1,4	0,3	0,3	10			11
	Гречка рассыпчатая	180	10,1	9,4	51,1	335			58
	Гуляш с соусом	100	16,0	12,0	9,0	202			42
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,0	35,8	142		0,05	65
	Хлеб ржаной	60	3,1	0,6	17,2	165			11
Полдник									
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152			65
	Бутерброд с маслом	40/10	1,1	18	13,6	230		1,4	1
Итого за десятый день			66,75	87,18	250,43	2143,6		9,15	
11 ДЕНЬ									
завтрак:									
	Отурец свежий	60	0,480	0,060	1,500	8,400			10
	Зразы из говядины	90	10,530	9,990	14,580	189,900			37
	Картофельное пюре	150	3,150	6,600	16,350	138,000			42
	Чай с лимоном	200	0,100	0,000	15,200	61,000			459
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400			11
Обед:									
	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88		35	43
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,2	5,6	22,3	167			139
	Котлета рубленая из птицы с соусом	100	14,5	20,6	10,5	289			498
	Макаронные изделия отварные	180	6,2	11,0	41,1	294			332

	Напиток из пшопника	200	0,4	0,0	23,6	94	0,05	70
	Хлеб ржаной	60	3,1	0,6	17,2	165		
Подник								
	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	148	0,7	
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	17,4	213		
Итого за одинадцатый День			55,8	66,83	207,11	1907,7	35,75	
Итого за весь период			602,5	744,68	2134,24	19339,34	246,5	
Среднее значение за период			60,265	74,468	213,424	1933,934	24,65	