

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ п.Ключ жизни

Елецкого муниципального района



А.С. Степаненко
20 марта 2021г.

**Меню двухнедельное завтраков, обедов и полдников для
муниципального бюджетного образовательного учреждения
средней общеобразовательной школы поселка Ключ жизни Елецкого
муниципального района (возрастная категория от 3 до 7 лет)**

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1	Каша манная молочная	200\5	3,18	3,89	26,38	153	185
ЗАВТРАК:							
	Печенье	20	1,5	2,36	14,88	87,2	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за завтрак		405	4,74	6,27	51,25	280,2	
2 ЗАВТРАК:	Сок	180	0,45	0	10,84	57	
ОБЕД :	Салат из свеклы отварной	50	0,72	3,05	4,18	47	31
	Суп с рыбными консервами	200	6,19	6,05	10,32	120,42	87
	Биточек мясной	70	9,2	8,08	8,35	160,03	
	Картофель тушеный	150	3,27	11,7	23,03	211	133
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,07	86,88	
Итого за обед:		690	22,74	29,46	87,52	708,38	
ПОЛДНИК:	Макароны отварные с маслом, сахаром	100/5/10	3,79	5,01	21,35	129	203
	Кисель с витамином С	180	0,06	0	28,48	110,36	883
		295	3,85	5,01	49,83	239,36	
Итого за полдник:			31,78	40,74	199,44	1284,94	536
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	94,89	122,22	587,48	3797,82	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 2	Каша рисовая молочная	200/5	2,13	0,3	27,38	121	185
ЗАВТРАК:							
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Батон пшеничный	35	3,59	1,42	24,89	109,7	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,1	
Итого за завтрак		425	8,61	7,76	66,7	354,8	
2 ЗАВТРАК:	Сок	180	0,45	0	10,84	57	
ОБЕД :	Суп вермишелевый	200	1,85	5	5,18	77,81	35
	Птица тушеная в соусе	70/50	19,55	16,2	5,16	244,8	301
	Картофельное пюре	150	3,07	4,8	20,44	137,25	321
	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
Итого за обед:		695	27,71	26,6	60,87	586,74	
ПОЛДНИК:	Блинчик с сахаром	100/10	5,14	2,76	29,44	203	447
	Кисель с витамином С	180	0,06	0	28,48	110,36	883
Итого за полдник:		290	5,2	2,76	57,92	313,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	41,97	37,12	62,93	1311,9	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 3	Омлет натуральный	80	7,52	13,49	1,51	157	215
ЗАВТРАК:							
	Какао с молоком	180	3,76	3,19	15,82	107	397
	Батон пшеничный	20	2,05	0,81	14,22	62,67	
Итого за завтрак		280	13,33	17,49	31,55	326,67	
2 ЗАВТРАК:	Сок	180	0,45	0	10,84	57	
ОБЕД :	Суп гороховый с картофелем и гречками	200\10	4,39	4,2	13,1	107,8	81
	Голубцы ленивые	150\10	14,12	9,68	20,29	219	298
	Компот из свежих яблок с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
Итого за обед:		590	21,87	14,46	75,06	496,73	
ПОЛДНИК:	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,95	179	469
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за полдник:		230	3,7	6,28	36,94	219	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	39,35	38,23	154,39	1099,4	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	Запеканка творожна с соусом молочным	120	22,8	15,67	22,29	321,1	237
		30	0,8	2,77	2,96	39,96	351
	Батон пшеничный	30	2,31	0,91	15,99	70,5	
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за завтрак		360	26,03	19,37	51,44	472,56	
2 ЗАВТРАК	Сок	180	0,45	0	10,84	57	847
ОБЕД:	Суп перловый вегитарианский	200	2,92	2,42	22,83	156,5	69
	Шницель рыбный	70	13,8	7,27	12,93	157,1	511
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24	331
	Рис отварной с маслом	150/5	3,72	4,16	38,72	207	165
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	35	2,32	0,42	14,64	63,35	
Итого за обед:		670	23,47	15,77	112,8	691	
ПОЛДНИК:	Вафли	15	0,51	4,53	9,71	80,85	
	Кисель	180	0,06	0	28,48	110,36	883
Итого за полдник:		195	0,57	4,53	38,19	191,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1405	50,52	39,67	213,27	1411,77	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 5	Суп молочный рисовый	180	4,42	5,08	16,83	132,4	94
ЗАВТРАК							
	Батон пшеничный	35	2,7	1,06	18,66	82,25	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,1	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за завтрак		400	7,22	9,79	45,55	287,75	
2 ЗАВТРАК	Сок	180	0,45	0	10,84	57	
ОБЕД:	Суп картофельный с клецками	200/40	4,3	5,49	27,6	172,9	85
	Картофельное пюре	150	3,07	4,8	20,44	137,25	321
	Бефстроганов из отварного мяса	40/50	11,66	9,35	2,47	140,6	278
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
Итого за обед:		700	22,39	20,22	92,18	620,68	
ПОЛДНИК	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Печенье	20	1,13	1,77	11,16	65,4	
Итого за полдник:		200	3,98	4,18	25,52	156,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		1480	34,04	34,19	174,09	1121,83	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 6	Каша гречневая с маслом и сахаром (вязкая)	150/5/5	8,3	5,61	41,85	244,05	165
ЗАВТРАК	Печенье	20	1,45	1,78	11,2	87,2	
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за завтрак		360	12,6	9,8	67,41	422,25	
2 ЗАВТРАК	Сок	150	0,45	0	10,9	57	
ОБЕД:	Щи из свежей капусты	200	1,39	3,90	6,79	68	67
	Жаркое по домашнему	130/70	22,44	22,53	27,19	301,35	276
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	30	2,39	0,44	15,08	65,16	
Итого за обед:		610	26,4	26,87	70,63	517,56	
ПОЛДНИК:	Блинчик с сахаром маслом	100/5/5	5,14	2,76	29,44	203	447
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за полдник:		290	5,26	2,78	39,64	244	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	44,71	39,45	188,58	1240,81	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 7	Каша пшенная	200/5	5,39	4,6	38,21	187	185
ЗАВТРАК	молочная						
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,1	
	Сыр	12	3,02	3,84	0	46,8	7
	Батон пшеничный	30	3,08	1,22	21,34	94	
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	292
Итого за завтрак		442	11,59	13,31	69,61	400,9	
2 ЗАВТРАК	Сок	180	0,45	0	10,84	57	
			18,24	22,02	111,85	671,8	
ОБЕД:	Борщ с капустой , картофелем и сметаной	200\10	1,4	3,90	10,2	82	57
	Тефтели мясные	70	9,48	10,51	12,51	183,16	278
	соус сметанный с томато	30	0,53	1,5	2,11	24,05	331
	Макароны отварные с маслом	150/5	4,26	3,27	20,4	128,66	205
	Компот из сухофрук- тов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
Итого за обед:		685	19,03	19,76	86,89	587,8	
ПОЛДНИК:	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	63	209
	Батон пшеничный	15	1,54	0,61	10,67	47	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,1	
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого за полдник:		201	9,51	11,25	25,38	234,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1508	40,58	44,32	192,72	1279,8	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК :	Суп молочный вермишелевый	180	5,18	4,69	16,95	130,32	93
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Бутерброд с повидлом	20\5\20	2,4	3,87	17,83	156	2
Итого за завтрак		405	7,64	8,58	44,77	326,32	
2 ЗАВТРАК :	Сок	180	0,45	0	10,84	57	
ОБЕД:	Свекольник	200	2,12	5,97	24,7	152,5	стр.132
	Плов с мясом говядины	180	19,79	20,23	31,22	453,6	265
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
Итого за обед:		600	25,27	26,78	97,59	776,03	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	80	7,47	13,38	1,65	156	215
	Батон	20	2,05	0,81	14,22	62,67	
	Какао с молоком	180	3,76	3,19	15,82	107	397
Итого за полдник:		280	13,28	17,38	31,69	325,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	46,64	52,74	184,89	1485,02	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 9	Каша молочная "Дружба"	200/5	3,16	5,09	13,17	111,58	66
ЗАВТРАК							
	Батон пшеничный	25	1,93	0,76	13,33	58,75	
	Сыр	13	3,02	3,84	0	46,8	7
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0,12	0,02	10,2	41	393
Итого за завтрак:		438	8,23	9,71	36,7	258,13	
2 ЗАВТРАК	Сок	180	0,45	0	10,84	57	
ОБЕД:							
	Суп гороховый с картофелем	200	4,39	4,2	13,06	97,02	81
	Котлета из мяса птицы	70	11,23	10,12	11,64	183	305
	соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,05	331
	Макароны отварные с маслом	150/5	4,26	3,27	20,4	128,66	205
	Кисель	180	0,06	0	28,48	110,36	883
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
Итого за обед:		675	23,65	19,67	95,79	629,97	
ПОЛДНИК:	Печенье	30	2,26	3,54	22,32	130,8	
	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	104,4	
Итого за полдник:		210	7,3	9,3	30,78	235,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1503	39,63	38,68	174,11	1180,3	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА Г.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА Г.			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 10	Каша геркулесовая молочная	200/5	3,79	5,48	23,97	160	185
ЗАВТРАК:							
	Батон пшеничный	30	2,31	0,91	15,99	70,5	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за завтрак:		415	6,16	6,41	49,95	270,5	
2 ЗАВТРАК:	Сок	180	0,45	0	10,84	57	
ОБЕД :	Суп крестьянский со сметаной	200	6,1	5,98	12,64	126,55	98
	Рыба тушеная в томате с овощами	70/50	21,14	10,62	9,83	212,4	247
	Рис отварной	130/5	2,16	1,89	22,36	103,13	214,5
	Компот из свежих фруктов с витамином С	180	0,18	0	21,57	83,05	868
	Хлеб ржаной	40	3,18	0,58	20,1	86,88	
Итого за обед:		675	32,76	19,07	86,5	612,01	
ПОЛДНИК:	Напиток кисломолочный	180	4,18	3,6	5,76	72	
	йогурт						
	Ватрушка с творогом	75	7,4	31,54	31,54	220,61	1058
Итого за полдник:		255	11,58	35,14	37,3	292,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	50,95	60,62	184,59	1232,12	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14736	423,3	432,1	1851,6	12681,1	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1473,6	42,3	43,2	185,2	1268,1	
% ОТ КАЛОРИЙНОСТИ			3,34	3,41	14,60		