



СОГЛАСОВАНО
 МБОУ СОШ с. Ляличи
 директор
 Е.С. Логвинова



Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания льготной категории детей в возрасте от 7 до 11 лет, в муниципальных общеобразовательных учреждениях

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Цена/руб.	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г			
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7,50	10	0,05	6,10	0,10	74,70	96
СЫР	9,00	15	2,32	2,95	0,00	35,80	97
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	30,00	200	7,1	3,2	36,2	160	209
ЧАЙ С САХАРОМ	5,00	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,50	30	2,63	0,3	16,1	82	1/1
ФРУКТ ЯБЛОКО	18,00	100	0,4	0,2	9,9	47	3
МОЛОКО	22,00	200	5,60	7,00	9,00	120,00	
Итого за прием пищи:	95,00	755	18,10	19,75	76,90	541,70	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

ПЛОВ	46,50	180	10,6	10,8	38,8	280	492
ЧАЙ С САХАРОМ	5,00	200	0,00	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,50	30	2,63	0,3	16,1	82	1/1
ФРУКТ ЯБЛОКО	18,00	100	0,40	0,2	9,9	47	3
МОЛОКО	22,00	200	5,60	7,00	9,00	121,40	
Итого за прием пищи:	48,50	710	19	18	79	553	

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	200	11,20	4,60	43,00	321,00	358
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,63	0,3	14,64	82	1/1
МОЛОКО	200	5,60	7,00	9,00	120,00	
Итого за прием пищи:	630	19	12	72	545	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	6,60	4,41	16,75	94,00	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	3,75	7,35	26,25	158	508
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,88	0,12	0,13	131,8	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,63	0,3	16,1	82	1/1
МОЛОКО	200	5,60	7,00	9,00	120,00	
Итого за прием пищи:	670	19,46	19,18	68,23	585,80	

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	6,10	0,10	74,70	96
СЫР	15	3,61	3,02	0,00	51,30	97
ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ П/П	150	7,74	2,70	41,60	202	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	5,6	5,64	686
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
МОЛОКО	200	5,60	7,00	9,00	120,00	
Итого за прием пищи:	605,00	19,42	19,12	70,94	526,27	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	8,26	7,00	16,90	190,67	461

ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	15,20	150	6,00	3,45	15,45	112,35	330
ЧАЙ С САХАРОМ	5,00	180	0	0	5,04	19,98	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,50	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
МОЛОКО	22,00	200	5,60	7,00	9,00	120,00	
Итого за прием пищи:	96,00	650	22,28	17,75	61,03	515,63	

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	42,00	10,37	10,03	42,67	306
ЧАЙ С САХАРОМ	5,00	0	0	5,6	22,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,50	2,42	0,3	14,64	72,63
ФРУКТ	22,50	0,4	0,2	9,9	47
МОЛОКО	22,00	5,60	7,00	9,00	120,00
Итого за прием пищи:	95,00	18,79	17,53	81,81	567,83

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7,50	0,05	6,10	0,10	74,70	96
СЫР	9,00	3,61	3,02	0,00	51,30	97
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	30,00	7,1	0,925	29,6	179,45	451
ЧАЙ С САХАРОМ	5,00	0	0	5,6	22,2	685
ФРУКТ ЯБЛОКО	18,00	0,4	0,2	9,9	47	3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,50	2,42	0,3	14,64	72,63	4
МОЛОКО	22,00	5,60	7,00	9,00	120,00	
Итого за прием пищи:	95,00	19,18	17,545	68,84	567,28	

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г			Углевод ы, г
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ГУЛЯШ	49,30	7,10	4,50	25,00	201	
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	15,20	3,75	7,35	26,25	158	
ЧАЙ С САХАРОМ	5,00	0	0	5,6	22,2	
						685

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,50	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
МОЛОКО	22,00	200	5,60	7,00	9,00	120,00	
Итого за прием пищи:	95,00	670	18,87	19,15	80,49	573,83	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	60,50	190	9,80	11,00	48,00	280,00	508
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	9,00	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,50	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
МОЛОКО	22,00	200	5,60	7,00	9,00	120,00	
Итого за прием пищи:	95,00	620	18,30	18,30	77,24	494,83	

ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА			94,61	87,45	382,38	2754,83	
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ			18,922	17,49	76,476	550,966	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА			98	91	355	2716	
Среднее значение за 1 неделю норм, энергии и пищевых веществ			19,69	18,215	70,948	543,228	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА	4,40	0,05	0,40	0,10	4,40	96
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	43,10	4,85	9,14	0,6	98	501
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	14,00	5,1	0,6	48,5	156	516
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	8,00	0,88	0,12	0,13	114	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,50	1,61	0,2	9,76	48,42	4
МОЛОКО	22,00	5,60	7,00	9,00	120,00	
Итого за прием пищи:	95,00	18,09	17,46	68,09	540,82	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7,50	0,05	6,10	0,10	74,70	96
СЫР	9,00	3,61	3,02	0,00	51,30	97
КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	30,00	6,6	2,5	30,2	142,5	302
ЧАЙ С САХАРОМ	5,00	0	0	5,6	22,2	685

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,50	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ФРУКТ ЯБЛОКО	18,00	100	0,4	0,2	9,9	47	3
МОЛОКО	22,00	200	5,60	7,00	9,00	120,00	
Итого за прием пищи:	95,00	705	18,68	19,12	69,44	530,33	

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	6,10	0,10	74,70	96
СЫР	15	3,61	3,02	0,00	51,30	97
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	185	7,1	0,925	29,6	179,45	451
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47	3
МОЛОКО	200	5,60	7,00	9,00	120,00	
Итого за прием пищи:	740	19,18	17,545	68,84	567,28	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ	40	0,05	0,40	0,10	4,40	96
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	9,8	11,2	40	344	340/1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
МОЛОКО	200	5,60	7,00	9,00	120,00	
Итого за прием пищи:	670	17,87	18,90	69,34	563,23	

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	12,70	10,03	42,67	306,00	334
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
ФРУКТ	100	0,4	0,2	9,9	47	3

МОЛОКО	22,00	200	5,60	7,00	9,00	120,00
Итого за прием пищи:	95,00	700,00	21,12	17,53	81,81	567,83

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	64,50	180	9,40	8,90	37,00	340,00	358
ЧАЙ С САХАРОМ	5,00	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,50	30	2,58	0,15	16,47	76,2	1/1
МОЛОКО	22,00	200	5,60	7,00	9,00	120,00	
Итого за прием пищи:	95,00	610	17,58	16,05	68,07	558,4	

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ ПП	64,50	180	9,2	12,1	52,2	360	451/1
ЧАЙ С САХАРОМ	5,00	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,50	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
МОЛОКО	22,00	200	5,60	7,00	9,00	120,00	
Итого за прием пищи:	95,00	610	17,22	19,4	81,44	574,83	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7,50	10	0,05	6,10	0,10	74,70	96
СЫР	9,00	15	3,61	3,02	0,00	51,30	97
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	30,00	180	5,4	2,8	28,8	174,6	451
ЧАЙ С САХАРОМ	5,00	200	0	0	5,6	22,2	685
ФРУКТ ЯБЛОКО	18,00	100	0,4	0,2	9,9	47	3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,50	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
МОЛОКО	22,00	200	5,60	7,00	9,00	120,00	
Итого за прием пищи:	95,00	735	17,48	19,42	68,04	562,43	

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ	44,00	90	6,10	7,10	2,30	140,00	358
------------------------	-------	----	------	------	------	--------	-----

РИС ОТВАРНОЙ С М/С	16,50	150	4,40	5,10	45,00	220,00	187
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	9,00	200	0	0	5,6	22,2	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,50	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
МОЛОКО	22,00	200	5,60	7,00	9,00	120,00	
Итого за прием пищи:	95,00	670	18,52	19,5	76,54	574,83	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	47,50	90	7,90	4,41	16,20	98,00	499
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	14,00	150	5,1	0,6	38,5	156	516
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	8,00	200	0,88	0,12	0,13	131,8	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,50	30	2,42	0,3	14,64	72,63	4
МОЛОКО	22,00	200	5,60	7,00	9,00	120,00	
Итого за прием пищи:	95,00	670	21,9	12,43	78,47	578,43	

ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА			94,13	91,435	376,72	2825,59	
Среднее значение за 2 неделю норм, энергии и пищевых веществ			18,826	18,287	75,344	565,118	
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА			93,51	85,92	353,36	2792,82	
Среднее значение за 2 неделю норм, энергии и пищевых веществ			18,702	17,184	70,672	558,564	

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 1 ЗАВТРАКА			188,74	178,89	759,10	5580,42	
Среднее значение за период норм и энергии и пищевых веществ			18,874	17,8885	75,91	558,042	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ С ВАРИАНТОМ 2 ЗАВТРАКА			191,96	177,00	708,10	5508,96	
Среднее значение за период норм и энергии и пищевых веществ			19,196	17,6995	70,81	550,896	