

Согласовано:

Директор МБОУ
Ржатицкой СОШ

Л.А. Михеева

Утверждаю:

Председатель Совета
Жуковского Райпо
Н.Ф. Воронина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рецеп-
туры
Сб.Р. Шк.
Пит.2007

Наименование блюд

Масса
блюда,
грамм

Пищевая ценность,грамм

белки

жиры

углеводы

Энергети-
ческая цен-
ность,
ккал*Первая неделя
первый день
понедельник*

291	Плов из птицы	90/150	14,6	16,9	23,9	306
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Хлеб пшенично- ржаной «Пеклеванный»	30	1,9	0,3	12	58
-	Коржик молочный	40	2,5	4,6	26,8	154
	Итого:		19	21,8	77,7	578

*Второй день
вторник*

294	Биточки рубленые из курицы с соусом	90/20	12,9	12,8	12,5	217
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	6,3	40,6	250
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63
-	Фрукт свежий	100	0,4	0	10,4	43
	Итого:		23,2	19,5	91,1	633

Третий день среда

45	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,6	2,7	6,1	52
279	Тефтели 2-ой вариант из свинины с соусом	90/50	11,2	25,2	18,3	345
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,1	18,5	132
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Хлеб пшенично- ржаной «Пеклеванный»	20	1,3	0,2	8	39
	Итого		16,2	33,2	65,9	628

	Четвёртый день четверг					
50	Салат из отварной свеклы с сыром	60	2,9	5,3	5,7	83
259	Жаркое по-домашнему из свинины	50/125	11,8	26	21	365
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Хлеб пшенично-ржаной «Пеклеванный»	30	1,9	0,3	12	58
	Итого:		16,6	31,6	53,7	566
	Пятый день пятница					
210	Омлет натуральный	150	14	17,4	14,8	272
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Хлеб пшенично-ржаной «Пеклеванный»	30	1,9	0,3	12	58
-	Сдоба обыкновенная с сыром	50/15	11,6	10,6	27,1	169
	Итого:		27,5	28,3	69	559
	Вторая неделя Шестой день понедельник					
392	Пельмени отварные с маслом	150/5	17,0	16,1	25,1	313
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	16,8	84
15	Сыр твердый (порциями)	15	4,0	4,1	0	53
-	Фрукт свежий	200	0,6	0	20,8	86
	Итого:		24,8	20,7	77,7	595
	Седьмой день вторник					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,8	2,7	6,1	53
279	Тефтели 2-ой вариант из свинины с соусом	90/50	11,2	25,2	18,3	345
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,1	18,5	132
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Хлеб пшенично-ржаной «Пеклеванный»	20	1,3	0,2	8	39
	Итого :		16,4	33,2	65,9	629

	Восьмой день среда					
70	Огурцы натуральные соленые	30	0,2	0,1	0,8	10
260	Гуляш из куриного филе	90/50	27,9	10,8	7,7	239
309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,3	4,8	28,5	179
377	Чай с лимоном	200/15/ 7	0,2	0	16	65
-	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	16,8	84
	Итого		36,8	16,2	69,8	577
	Девятый день четверг					
268	Котлета из свинины	90	12,2	15,4	16,3	252
304	Рис отварной	150	3,7	6,1	41,4	235
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Хлеб пшенично-ржаной «Пеклеванный»	30	1,9	0,3	12	58
-	Фрукт свежий	100	0,4	0	10,4	43
	Итого:		17,8	21,8	95,1	648
	Десятый день пятница					
55	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	1,2	3,6	4,6	56
243	Колбасные изделия отварные	90	8,5	13,6	0,9	160
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,1	18,5	133
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63
-	Пирожное «Снежинка»	35	2,1	5,5	20,4	139
	Итого:		17,3	28,2	72	611