

Согласовано:

Директор МБОУ  
Ржановской 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			Энергети- ческая цен- ность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<i>Первая неделя первый день понедельник</i>					
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
	<b>Итого:</b>		<b>19</b>	<b>21,8</b>	<b>77,7</b>	<b>578</b>
	<i>Второй день вторник</i>					
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
	<b>Итого:</b>		<b>23,2</b>	<b>19,5</b>	<b>91,1</b>	<b>633</b>
	<i>Третий день среда</i>					
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
	<b>Итого</b>		<b>16,2</b>	<b>33,2</b>	<b>65,9</b>	<b>628</b>

	<b>Четвёртый день четверг</b>					
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
	<b>Итого:</b>		<b>16,6</b>	<b>31,6</b>	<b>53,7</b>	<b>566</b>
	<b>Пятый день пятница</b>					
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
	<b>Итого:</b>		<b>27,5</b>	<b>28,3</b>	<b>69</b>	<b>559</b>
	<b>Вторая неделя Шестой день понедельник</b>					
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
	<b>Итого:</b>		<b>24,8</b>	<b>20,7</b>	<b>77,7</b>	<b>595</b>
	<b>Седьмой день вторник</b>					
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
	<b>Итого :</b>		<b>16,4</b>	<b>33,2</b>	<b>65,9</b>	<b>629</b>

	<b>Восьмой день среда</b>					
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
	<b>Итого</b>		<b>36,8</b>	<b>16,2</b>	<b>69,8</b>	<b>577</b>
	<b>Девятый день четверг</b>					
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
	<b>Итого:</b>		<b>17,8</b>	<b>21,8</b>	<b>95,1</b>	<b>648</b>
	<b>Десятый день пятница</b>					
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
	<b>Итого:</b>		<b>17,3</b>	<b>28,2</b>	<b>72</b>	<b>611</b>