

У Т В Е Р Ж Д А Ю

МОУ «Начальная школа- сад №24
сад № 24 «Солнышко»

Н.А.Жеварина



«__» _____ 2020 г.

**Примерное двухнедельное меню
(завтрак-обед)
для детей начальной школы
(7-11 лет)**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ								
День первый								
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	20	0,2	16,6	0,2	150	-	№ 22- 1997 г
	Каша пшенная молочная	200	7,3	7,5	35,7	240	0,5	№ 30 – 2010 г
	Чай с сахаром	200	-	-	16,0	64,4		№ 96-2010 г
	Хлеб пшеничный	4,0	3,1	0,3	19,7	95	-	Сб. рец.1994 г
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,2	4	Сб. рец.1994 г
Обед	Рассольник домашний со сметаной, мясом	250 (225/10/15)	7,1	6,4	15,8	143	10,6	№ 128 Сб.рец.1994
	Гуляш из говядины	50/50	14,6	16,1	2,6	218	0,7	№55 2010 г

	Греча отварная	150	6,8	4,8	30,2	185	-	№ 74-2010 г
	Огурцы свежие	30	0,5	0,1	1,5	4	6,0	Сб.рец. 1994 г
	Кисель из концентрата витамином «С»	200	-	-	13,8	64,4	0,2	№ 93-2010 г
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,53	11,1	57,8	0	
	Кондитерское изделие	30	1,9	0,6	22,7	104	-	
Итого за первый день:		1460	45,0	53,1	189,5	1417,8	22,0	
День второй								
Завтрак 1								
	Сыр порционный	20	5,2	5,2	0	68	0,1	№ 23- 1997 г
	Запеканка из творога с соусом молочным сладким или сгущённым молоком с сахаром	170/30	29,2	19,6	30,8	432.	1,9	№ 46 – 2010 г
	Какао с молоком	200	5,4	4,4	23,6	158	2	№ 100 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	19,7	95	0	
Обед								
	Суп из овощей со сметаной, курицей	250 (220/10/20)	6,9	6,6	11,4	128	9,7	№ 12,19 – 2010 г
	Биточки рубленые из курицы	80	12,6	10,1	14,2	208	0,6	№ 71 – 2010 г
	Рис отварной	100	2,4	2,9	19,4	130	-	№ 73 – 2010 г
	Икра морковная	50	0,8	3,1	2,6	49	1,6	№ 4 – 2010 г
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,33	-	21,6	130	0,6	№ 91 – 2010 г
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,53	11,1	57,8	0	
Итого за второй день:		1280	68,4	52,7	154,4	1455,8	16,5	

День третий								
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	20	0,2	16.6	0,2	150	-	№22 – 1997 г
	Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом сливочным	200* (195/5)	6,4	7,4	32,9	224	1,4	№ 38 – 2010 г
	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	3,8	25.6	158	2,2	№ 98-2010 г
	Хлеб пшеничный	40	3.1	0,3	19.7	95	0	
Завтрак 2	Снежок	200	6.0	5,2	10,0	114.4	4	
Обед	Борщ с капустой свежей со сметаной	250 (240/10)	3,2	3,9	9,5	97	9,6	№ 6, 17 – 2010 г
	Филе рыбы в яйце	80	11,4	13,1	4,0	186	0,4	ТТК
	Картофельное пюре	150	3,3	4,6	11,7	127	4,6	№78-2010
	Напиток из шиповника с витамином «С»	200	0,44	0,22	28.8	130.0	10	№94-2010
	Хлеб ржаной	40	2.5	0,53	11.1	57.8	0	
	фрукты	100	0.4	0.4	8.6	41	8.8	
Итого за третий день:		1480	41.6	47.7	162	1380.2	41	
День четвёртый								
Завтрак 1								
	Сыр порционный	20	5.2	5.2	0	68	0,2	№23-1997 г
	Каша молочная жидкая из хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	200*	5,5	5,9	21,0	159	1,4	№34-2010 г
	Какао с молоком	200	5.4	4.4	23.6	158	2	№97-2010 г
	Хлеб пшеничный	40	3.1	03	19.7	95	0	
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	1.0	0,22	20.2	92.2	4.0	
Обед	Суп картофельный с курой отварной	250 (230/20)	4.0	7.3	9.4	122.1	7.8	№ 9,18-2010 г
	Котлета из курицы	80	8.7	16.3	7.5	242.2	0.5	№61 2010 г

	Овощи припущенные	150	1,9	3,6	9,1	79	5,2	№ 81-2010 г
	Компот из чернослива с витамином «С»	200	0,6	0,22	29.2	122.2	0,8	№702-1997 г.
	Хлеб ржаной	40	2.5	0,53	11.1	57.8	0	
	Фрукты	100	0.4	0.4	8.6	41.0	8.8	
Итого за четвёртый день		1510	40.2	44.9	182.1	1340.9	30.6	
День пятый								
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22 – 1997 г
	Омлет натуральный	110/150	11	13.2	2,2	170.5	0,22	№43- 2010 г
	Горошек зелёный консервированный	30	1,0	0,1	1,9	12	3,0	
	Компот из сухофруктов	200	0.33	-	21.6	130.	0.6	№ 96- 2010 г
	Хлеб пшеничный	40	3.1	0,3	19.7	95	0	
Завтрак 2	Оладьи со сгущенкой	100/30	10.3	9.4	56.8	342	1.0	
Обед	Огурцы свежие	30	0.5	0,1	1.5	4	6	№ 14 – 1997 г
	Суп с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	250* (235/15)	6,8	5,1	15,8	130	0,9	№ 13,20 – 2010 г
	Сосиски отварные	70	7,7	14,3	0,7	153	0	№ 54 – 2010 г
	Сложный гарнир Картофель отварной с капустой тушеной	100/70	2,9	4,2	13,5	129	22,5	№77,82-2010г.
	Напиток из шиповника	200	0,44	0,22	28.8	130	100	№773-1997г.
	Хлеб ржаной	40	2.5	0,53	11.1	57.8	0	
Итого за пятый день		1280	46.6	55.7	173.7	1428.3	134.2	
Итого среднее за первую неделю		1402	48.4	50.8	172.3	1404.6	48.8	
Вторая неделя								
День первый								
Завтрак 1	Масло сливочное	20	0,2	16.6	0,2	150	-	№ 22 1997 г

	порционное							
	Каша гречневая на молоке	200	6.7	9.3	33.6	243.9	0.8	№ 319 - 2004 г
	Чай с сахаром	200	-	-	16	64.4	-	№ 96 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Завтрак 2	Кефир	200	6.0	5.2	10.2	114.4	2.5	ТТК
			-					
Обед								
	Суп крестьянский с крупой, со сметаной мясом.	250 (225/10/15)	7,3	8,0	14,2	144	9,1	№ 174 – 1997 г
	Котлета рыбная	80	10,2	5,4	12,7	143	0,3	№ 324 – 1994 г,
	Рагу овощное	180	7.6	8.5	24.1	218	17.3	ТТК
	Кондитерское изделие	30	-	-	23.8	81	17.3	
	Напиток фруктовый с витамином «С»	200	0,22	0,22	26.4	108	2,6	№94-2010
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	87.0	0	
Итого за первый день		1440	43.8	53.8	192.5	1424.7	32.6	
День второй								
Завтрак 1	Сыр порционный	20	5.2	5.2	0	69.3	0,13	№ 23 – 1997 г
	Каша пшеничная на молоке	200	7.3	6.9	35.1	232.6	0,5	№ 45 – 2010 г
	Какао с молоком	200	5.4	4.4	23.6	158	2	№ 100 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Завтрак 2	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	17.2	82	17.6	
Обед								
	Суп картофельный с рисом, с мясными фрикадельками	250 (235/15)	6,0	4,7	19,1	133	7,9	№114-1994г.
	Котлета «Мозаика»	80	9,7	16,8	11,7	244	5,0	ТТК
	Вермишель отварная	150	5,4	4,2	29,6	185	-	№ 75 – 2010 г

	Овощи свежие порционные	30	0,2	-	0,8	4	3,0	Сб. рец. 1994 г
	Кисель фруктовый с витамином «С»	200	0,22	-	25	118.8	1,4	№ 92- 2010 г
	Хлеб ржаной	40	2.5	0,5	11.1	57.8	0	
Итого за второй день:		1400	45.0	43.7	188	1355.5	37.5	
День третий								
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	20	0,2	16.6	0,2	150	-	№ 22 1997 г
	Вермишель отварная в молоке	200	6,6	2,8	28,8	172	1,2	№ 273 – 1994 г
	Кофейный напиток на молоке	200	4.8	3.8	25.6	158	2.2	№ 96 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	1.0	0,22	20,2	92.2	4	
Обед	Кондитерское изделие	30	1.9	0.6	22.7	104	0	
	Свекольник подомашнему со сметаной, мясом	250 (225/10/15)	7,1	8,0	9,7	155	8,0	ТТК, № 17 – 2010 г
	Гуляш из печени	80 (50/30)	13.8	11.9	9.2	203	0.3	№72-2010
	Рис отварной	130	7.4	5.2	32.8	210.6	-	№74-2010
	Овощи свежие порционные	30	0,2	-	0,8	4	3,0	Сб. рец. 1994 г
	Компот из кураги с витамином «С»	200	1.0	0.1	30,0	125.6	0,8	№702-1997г
	Хлеб ржаной	40	2.5	0,53	11.1	57.8	0	
Итого за третий день:		1410	48.8	49.9	205.9	1503.2	19.5	

День четвёртый								
Завтрак 1	Сыр порционный	15	3,9	3,9	0	52	0,1	№ 23 – 1997 г
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200* (195/5)	4,9	6,5	27,2	187	1,4	№ 33 – 2010 г
	Чай с сахаром	200	-	-	16	64.4	-	№ 96 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	92.2	4	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной	250 (225/15/10)	7,1	6,6	8,8	123	19,4	№ 7,17 – 2010 г
	«Ёжики» мясные	150/50	19,7	16,4	14,8	299	1,6	№64-2010
	Овощи свежие порционные	20	0,2	-	0,8	4	3,0	Сб. рец. 1994 г
	Компот из свежих яблок с витамином «С»	200	0,22	0,22	28.2	114.4	0,8	№90-2010 г
	Хлеб ржаной	40	2.5	0,53	11.1	57.8	0	
	Оладьи со сгущенным молоком	100/30	10.3	9.4	56.8	342	1.0	
Итого за четвёртый день		1485	52.1	44	198.7	1406.8	31.3	
День пятый								
Завтрак 1								
	Макаронник	200	10,8	7,4	53,8	334	1,0	№41-2010 г
	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	3,8	25.6	158	2,2	№ 98- 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	

Завтрак 2	Сок фруктовый	200	1	0,2	20.2	92.2	4	
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	250 (235/15)	10,2	5,2	21,0	164	5,7	№ 10, 17 – 2010 г
	Жаркое по-домашнему	80+150=230	15,5	18,0	17,9	306	10,0	№57-2010 г
	Овощи свежие порционные	30	0,3	-	1.2	6	4.5	Сб. рец. 1994 г
	Компот из изюма с витамином «С»	200	0,2	-	15.4	64.4	0,2	№ 93 – 2010 г
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	87	0	
	Кондитерское изделие	40	2.5	0.8	30.2	138	0	
Итого за пятый день		1400	50.9	36.2	216.8	1420.6	27.6	
Итого среднее за вторую неделю		1427	48.1	45.5	200.4	1422.2	29.7	
Итого среднее за две недели		1414.5	48.2	48.1	186.3	1413.4	39.2	