



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Обливская СОШ № 2"

Е.С. Карамушка



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

БАЛАХНИНА

И.А. Балахнина

Меню приготавливаемых блюд для питания обучающихся 1-4 классов
МБОУ "Обливская СОШ № 2"

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Сборник рецептов: Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
ЗАВТРАК:	котлеты рубленые из птицы	70	12,20	11,73	11,40	247,80	294
	каша пшеничная	150	6,31	4,50	38,85	221,25	302
	огурец свежий	30	0,35	0,05	0,95	6,00	70
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	116,90	
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Итого за завтрак:	500	22,88	16,80	87,35	651,95	
	Итого за день:	500	22,88	16,80	87,35	651,95	
День 2							
ЗАВТРАК:	рыба тушеная с овощами	120	12,92	6,90	4,56	141,60	229
	картофель отварной	150	2,83	7,57	19,90	167,14	125
	помидор свежий	30	0,45	0,04	1,40	6,60	70
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	116,90	
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Итого за завтрак:	550	20,22	15,03	62,01	492,24	
	Итого за день:	550	20,22	15,03	62,01	492,24	

День 3							
ЗАВТРАК:	каша молочная рисовая жидкая	220	3,26	3,93	6,75	251,00	182
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	апельсин	100	0,90	0,20	23,10	107,48	338
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	116,90	
Итого за завтрак:		570	8,18	4,65	66,00	535,38	
Итого за день:		570	8,18	4,65	66,00	535,38	
День 4							
ЗАВТРАК:	птица жареная	125	31,25	34,02	0,10	432,50	293
	каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,09	25,91	162,50	
	огурец свежий	30	0,35	0,05	0,95	6,00	70
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	116,90	
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
Итого за завтрак:		505	41,35	38,68	63,11	777,90	
Итого за день:		505	41,35	38,68	63,11	777,90	
День 5							
ЗАВТРАК:	котлеты рубленые из птицы	70	12,20	11,73	11,40	247,80	294
	макаронные изделия отварные	150	2,86	4,51	23,02	141,45	309
	чай с сахаром и молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	378
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	116,90	
	капуста квашеная	30	0,51	1,50	2,53	25,71	47
Итого за завтрак:		500	21,04	19,59	74,00	612,86	
Итого за день:		500	21,04	19,59	74,00	612,86	

Неделя 2							
День 1							
ЗАВТРАК:	запеканка из творога	120	20,49	15,42	19,60	378,00	223
	яблоко свежее	180	0,80	0,80	19,60	94,00	338
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
Итого за завтрак:		500	21,36	16,24	54,20	532,00	
Итого за день:		500	21,36	16,24	54,20	532,00	
День 2							
ЗАВТРАК:	плов из курицы	150	12,71	7,85	26,80	264,00	291
	помидор свежий	30	0,45	0,04	1,40	6,60	70
	яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	116,90	
Итого за завтрак:		530	17,58	8,81	74,15	494,50	
Итого за день:		530	17,58	8,81	74,15	494,50	
День 3							
ЗАВТРАК:	рагу из курицы	200	14,64	12,17	13,37	237,71	292
	огурец свежий	50	0,58	0,08	1,26	10,00	70
	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	132,80	349
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	116,90	
Итого за завтрак:		500	19,83	12,84	67,92	497,41	
Итого за день:		500	19,83	12,84	67,92	497,41	

День 4							
ЗАВТРАК:	котлеты рубленые из птицы	70	12,20	11,73	11,40	247,80	294
	каша пшеничная	150	6,60	5,70	37,88	229,50	302
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	помидор свежий	30	0,45	0,04	1,40	6,60	70
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	116,90	
Итого за завтрак:		500	23,27	17,99	86,83	660,80	
Итого за день:		500	23,27	17,99	86,83	660,80	
День 5							
ЗАВТРАК:	кнели из кур с рисом	100	13,34	19,86	0,22	252,00	301
	каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,09	25,91	162,50	
	капуста квашеная	50	0,85	2,50	4,22	42,85	47
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	21,15	116,90	
Итого за завтрак:		500	23,94	26,97	66,50	634,25	
Итого за день:		500	23,94	26,97	66,50	634,25	
Итого за весь период:		5155	219,644	177,604	702,068	5889,285	
Среднее значение за период:		515,5	21,96	17,76	70,21	588,93	

* При приготовлении блюд, используется соль поваренная пищевая йодированная