

СОГЛАСОВАНО  
 Директор МКОУ "Элисенваарская СОШ"  
 Т.А. Левина

" 31 " января 2022г



Меню приготавливаемых блюд (завтрак)

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Яица вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом или сахаром или вареньем)	200	8,22	10,54	42,20	297,14	173
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	15
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>20,45</b>	<b>28,61</b>	<b>57,20</b>	<b>624,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>500</b>	<b>20,45</b>	<b>28,61</b>	<b>57,20</b>	<b>624,1</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	9,91	4,55	3,42	99,9	229
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	70	0,49	0,07	1,33	8,4	71
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>20,72</b>	<b>13,58</b>	<b>46,33</b>	<b>489,72</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>590</b>	<b>20,72</b>	<b>13,58</b>	<b>46,33</b>	<b>489,72</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	246
	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,6	304
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	200	0,12	0,06	12,40	50,9	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>19,46</b>	<b>21,52</b>	<b>65,07</b>	<b>540,48</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>520</b>	<b>19,46</b>	<b>21,52</b>	<b>65,07</b>	<b>540,48</b>	

<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	200	29,22	22,12	56,00	540	223
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	200	0,12	0,06	12,40	50,9	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>32,11</b>	<b>22,88</b>	<b>78,83</b>	<b>708,04</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>530</b>	<b>32,11</b>	<b>22,88</b>	<b>78,83</b>	<b>708,04</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Печень тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159	261
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,95	36,54	234,86	203
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	2,8	375
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>23,18</b>	<b>23,58</b>	<b>41,67</b>	<b>578,78</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>540</b>	<b>23,18</b>	<b>23,58</b>	<b>41,67</b>	<b>578,78</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом или сахаром или вареньем)	200	8,22	10,54	42,20	297,14	173
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>11,73</b>	<b>18,57</b>	<b>84,78</b>	<b>613,08</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>540</b>	<b>11,73</b>	<b>18,57</b>	<b>84,78</b>	<b>613,08</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рассыпчатая	180	10,31	7,31	46,37	292,5	302
	Птица или кролик отварные (с соусом)	100	15,16	18,51	2,50	237,5	288
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	200	0,12	0,06	12,40	50,9	376
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>26,71</b>	<b>26,10</b>	<b>61,75</b>	<b>626,88</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>500</b>	<b>26,71</b>	<b>26,10</b>	<b>61,75</b>	<b>626,88</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Жаркое по-домашнему	200	18,52	20,68	18,94	337,14	259
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	200	0,12	0,06	12,40	50,9	376
	Орех овощной отварной (с маслом)	70	2,17	2,48	4,00	47,33	131
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>24,38</b>	<b>30,99</b>	<b>36,58</b>	<b>617,49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>530</b>	<b>24,38</b>	<b>30,99</b>	<b>36,58</b>	<b>617,49</b>	

<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)	200	5,46	9,86	48,12	303,64	174
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	200	0,12	0,06	12,40	50,9	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>8,43</b>	<b>17,87</b>	<b>71,08</b>	<b>537,68</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>540</b>	<b>8,43</b>	<b>17,87</b>	<b>71,08</b>	<b>537,68</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,6	304
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	200	0,12	0,06	12,40	50,9	376
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>16,44</b>	<b>19,96</b>	<b>72,79</b>	<b>540,23</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>520</b>	<b>16,44</b>	<b>19,96</b>	<b>72,79</b>	<b>540,23</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>5310</b>	<b>203,61</b>	<b>223,66</b>	<b>616,08</b>	<b>5876,48</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>531</b>	<b>20,36</b>	<b>22,37</b>	<b>61,61</b>	<b>587,65</b>	