



«Утверждаю»
 Директор МБОУ «СОШ №2»
 пгт. Нижний Одес
 Н.В.Смагина
 2024г.

Столовая МБОУ «СОШ №2» пгт. Нижний Одес
 Примерное двухнедельное меню-раскладка
 7-11 лет

№ рец.	наименование блюда	Масса грамм	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день														
381	Биточки говяжьи с маслом	90/5	16,0	15,8	12,9	0,09	0,0	0,04	0,5	39,0	185	26,0	2,8	286,0
237	Каша гречневая рассыпч.	150	8,55	7,84	37,08	0,26	0,0	0,06	0,6	14,0	236	132,0	4,5	253,0
106	Овощ натуральный	60	0,66	0,12	2,28	0,03	15,0	0,00	0,42	8,4	15,6	12,0	0,54	14,4
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	0,00	2,8	0,00	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3	60,0
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	0,04	0,0	0,00	0,44	8,0	26,0	5,6	0,44	94,0
112	Апельсин свежий	228	1,8	0,4	16,2	0,08	12,0	0,00	0,2	68,0	46,0	26,0	1,0	83,0
	Итого:	773	24,41	30,8	97,06	0,36	2,62	0,2	1,8	304,6	457,4	113,6	4,36	787,4
2 день														
261	Каша «боярская» с маслом	210	9,2	28,2	39,8	0,16	1,6	0,2	0,46	16,6	224	63,0	1,7	449,6
548	Колбасные изделия в тесте	110	10,3	13,4	31,0	0,01	0,0	0,15	1,0	9,14	107	5,04	0,6	286,0
498	Какао на сгущен. Молоке	200	3,7	3,8	24,5	0,04	1,3	0,02	0,0	124,0	110	27,0	1,0	147,0
112	Груша свежая	231	0,92	0,7	23,79	0,05	11,55	0,00	0,9	43,89	36,96	27,72	5,3	109,0
	Итого:	751	24,12	46,1	119,09	0,26	14,45	0,19	1,55	193,6	480,9	122,7	8,6	991,6

3 день														
295	Макарон. изд.отв. с сыром	200	18,6	13,7	29,0	0,1	0,3	0,11	1,1	507	326,0	33,0	1,2	316,0
269	Лепешка сметанная	70	5,5	7,4	38,0	0,0	0,0	0,00	0,5	11,39	33,0	7,0	0,6	243,0
518	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	0,2	0,0	4,0	0,00	0,0	14,0	00	00	2,8	92,0
112	Банан свежий	244	3,5	1,1	48,5	0,1	24,4	0,00	0,9	19,5	68,3	102	1,5	170,7
Итого;		714	19,6	16,7	117,4	0,21	9,9	0,05	5,8	273,2	230	148,1	6,1	821,7
4 день														
345	Котлета рыбная с маслом	100/5	13,9	6,1	9,6	0,07	1,0	0,05	1,0	37	152,0	26	0,8	150,0
429	Пюре картофельное	180	3,8	7,9	19,6	0,16	6,1	0,06	0,18	46,8	103,0	34,0	1,3	166,0
106	Овощ натуральный	60	0,5	0,06	1,5	0,01	6,1	0,00	0,0	14,0	25,0	8,0	0,4	8,4
494	Чай с лимоном	200/7	0,1	0,0	15,1	0,00	2,8	0,00	0,0	14,0	4,0	2,0	0,4	61,0
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	0,04	10	0,00	0,44	8,0	26,0	5,6	0,44	94,0
112	Яблоко свежее	213	0,8	0,8	20,0	0,06	20,0	0,00	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4	96,0
Итого:		805	24,88	17,16	106,68	0,39	34,92	0,14	2,94	139,4	348,2	94,8	6,14	575,4
5 день														
313/481	Запеканка тв.с сгущ. молоко	200	28,0	29,0	52,0	1,0	1,1	0,2	0,8	451,0	457,0	55,0	1,1	589,0
503	Кисель из конц. фруктов	200	1,4	0,0	29,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,1	122,0
112	Мандарин свежий	204	1,2	0,3	0,3	11,4	0,09	57	0,0	0,3	53,0	26,0	17,0	59,0
Итого:		604	38,98	23,59	106,1	0,65	15,3	0,07	6,74	95,9	571,58	226,36	16,35	770,0
6 день														
247	Оладьи со сгущ. молоком	200	13,5	13,8	76,4	0,18	0,8	0,03	5,8	198	121,0	33,0	1,2	494,0
494	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,1	0,00	15,1	0,00	2,8	0,00	0,0	14,0	4,0	2,0	0,4	61,0
	Батончик шоколадный	45	6,0	22,0	64,0	0,00	0,0	2,00	0,6	73,0	170	228	5,6	220,0
112	Бананы свежие	277	2,9	1,0	1,0	43,0	0,08	0,00	0,8	15,0	54,0	81,0	12,0	185,0
Итого:		729	11,2	1,59	92,82	0,17	16,52	11,4	9,35	105,4	575,04	65,42	15,03	960,0

7 день														
378	Кнели говяжьи с рисом	100	14,8	14,6	6,3	0,05	0,00	0,03	0,4	20,0	161,0	22,0	2,2	215,0
195	Рагу из овощей	180	3,6	9,6	15,3	0,11	13,8	0,02	3,5	61,0	95,0	35,0	1,3	180,0
589	Пряник	60	3,5	2,8	45,0	0,08	0,0	0,00	1,5	7,0	30,0	5,0	0,5	220,0
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	0,00	2,8	0,00	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3	60,0
109	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	0,04	0,0	0,00	0,44	8,0	26,0	6,0	0,4	70,0
112	Яблоко свежее	112	0,4	0,4	9,8	0,03	10,0	0,00	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	47,0
Итого:		692	23,83	31,76	59,4	0,31	14,28	0,09	1,08	106,9	218,7	74,64	6,84	792,0
8 день														
187	Каша из смеси круп с масл	210	8,0	9,0	33,0	21,0	46,0	0,09	0,5	119	288,0	75,0	3,0	275,0
105/100	Батон с маслом, сыр	85	11,6	13,9	26,0	0,05	0,2	0,1	3,0	280	210,0	21,0	0,9	271,0
300	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	0,03	0,00	0,1	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0	63,0
501	Кофейный напиток	200	2,9	0,1	15,9	0,02	0,4	0,01	0,0	128,0	87,0	13,0	0,8	79,0
112	Апельсин свежий	322	2,0	0,5	16,4	0,9	121,0	0,00	0,5	69,0	48,0	27,0	0,7	97,0
Итого:		857	26,8	24,24	134,06	0,2	29,1	0,01	7,16	82,99	239,6	99,82	3,89	785,0
9 день														
412	Шницель припущ. с маслом	100/5	12,0	0,1	8,0	10,0	0,8	0,04	0,4	35,0	89,0	18,0	1,0	204,0
414	Рис отварной	150	3,69	6,0	33,8	2,7	0,0	0,04	0,28	5,1	70,8	22,8	0,5	204,6
106	Овощ натуральный	60	0,66	0,12	2,28	0,03	15,0	0,00	0,42	8,4	15,6	12,0	0,54	14,4
508	Компот из смеси сухофр.	200	0,5	0,0	27,0	0,01	0,5	0,00	0,0	28,0	26,0	7,0	1,5	110,0
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	0,04	0,0	0,00	0,44	8,0	26,0	5,6	0,44	94,0
112	банан свежий	315	3,0	1,0	43,0	0,08	20,0	0,00	0,4	8,0	28,0	82,0	1,2	192,0
Итого:		870	37,78	37,49	103,9	14,3	11,2	0,27	1,38	572,8	577,6	105,6	2,08	819,0
10 день														
405	Цыпленок отв. с маслом	105	19,4	19,2	5,8	0,06	4,7	0,00	0,57	36,0	159,0	23,0	1,6	241,0
429	Пюре картофельное	180	3,78	7,92	19,6	0,16	6,1	0,06	0,18	47,0	103,0	34,0	1,3	166,0
106	Овощ натуральный	60	0,5	0,06	1,5	0,01	6,0	0,0	0,0	14,0	25,0	8,0	0,4	8,4
518	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	0,2	0,00	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	2,8	92,0
109	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,0	0,04	0,0	0,0	0,44	8,0	26,0	6,0	0,4	70,0
112	Мандарин свежий	204	1,4	0,3	12,0	0,08	59,0	0,00	0,3	66,0	32,0	20,0	0,1	74,0
Итого:		794	28,68	28,18	52,1	0,35	79,8	0,06	1,22	185,0	345,0	91,0	6,6	651,4

ПРИМЕЧАНИЕ: ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ БЛЮД ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ.
АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА ДОБАВЛЯЕТСЯ ОСЕНЬЮ, ВЕСНОЙ ПО 0,06Г НА ОДНОГО РЕБЕНКА, А ЛЕТОМ ПО 0,03Г НА ОДНОГО РЕБЕНКА 7-11 ЛЕТ.

В МЕНЮ НЕ ВКЛЮЧЕНЫ САЛАТЫ В СВЯЗИ С ОТСУТСТВИЕМ ОВОЩНОГО ЦЕХА

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАНЫ: СБОРНИК РЕЦЕПТУР «Пермь 2013», Уфа 2016