



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

*И.С. Калинина*

И.С.Калинина

«11» января 2021 года

**Меню приготавливаемых блюд  
Муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
«Кневицкая основная школа»**

**Возрастная категория:  
7 - 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b> День 1							
завтрак	Каша вязкая молочная манная	200	4,25	4,95	34,79	201,25	168
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,40	19,32	94,00	13002
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	41
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	42
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
итого за завтрак		<b>470</b>	<b>12,25</b>	<b>19,45</b>	<b>68,21</b>	<b>471,05</b>	
обед	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,20	81
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,83	4,56	13,59	118,80	209
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Соус сметанный	20	0,28	1,00	1,17	14,82	354
	Сосиски (сардельки) отварные	80	8,32	16,00	16,96	179,20	536
	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	16,10	32,60	686

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	13003
итого за обед		<b>790</b>	<b>25,75</b>	<b>32,60</b>	<b>111,08</b>	<b>751,87</b>	
Итого за день:		<b>1260</b>	<b>38</b>	<b>52,05</b>	<b>179,29</b>	<b>1222,92</b>	
День 2							
завтрак	Каша вязкая молочная гречневая	200	5,84	6,08	32,29	207,50	168
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,40	19,32	94,00	13002
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	41
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0,00	72,80	42
	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	28,00	943
итого за завтрак		<b>470</b>	<b>13,84</b>	<b>20,58</b>	<b>65,71</b>	<b>477,3</b>	
обед	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,20	7,00	6,43	95,00	17
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	3,8	8,8	10,80	80,00	28
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Котлеты рубленые из птицы	80	9,70	13,92	7,89	196,00	307
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	407
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	13003
итого за обед		<b>770</b>	<b>23,46</b>	<b>34,88</b>	<b>91,53</b>	<b>718,25</b>	
Итого за день:		<b>1240</b>	<b>37,3</b>	<b>55,46</b>	<b>157,24</b>	<b>1195,55</b>	
День 3							
завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,20	29
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,40	19,32	94,00	13002

	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	41
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0,00	72,80	42
	Какао с молоком	200	3,52	3,7	25,49	145,20	959
итого за завтрак		<b>470</b>	<b>17,07</b>	<b>23,43</b>	<b>63,75</b>	<b>532,20</b>	
обед	Салат из белокачанной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,90	43
	Суп крестьянский с куриным мясом	200	4,79	6,03	12,42	118,62	201
	Плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	304
	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	28,00	943
	Изделие кондитерское (печенье)	20	1,40	3,20	13,40	88,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	13003
итого за обед		<b>560</b>	<b>30,34</b>	<b>31,75</b>	<b>103,92</b>	<b>790,32</b>	
Итого за день:		<b>1030</b>	<b>47,41</b>	<b>55,18</b>	<b>167,67</b>	<b>1322,52</b>	
День 4							
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,80	10,4	25,86	226,00	68
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,40	19,32	94,00	13002
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	41
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0,00	72,80	42
	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	28,00	943
итого за завтрак		<b>470</b>	<b>14,8</b>	<b>24,9</b>	<b>59,28</b>	<b>495,8</b>	68
обед	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,90	33
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	6,40	7,80	16,04	116,00	116

	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694
	Сосиски (сардельки) отварные	80	8,32	16,00	16,96	179,20	536
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	13003
итого за обед		<b>770</b>	<b>21,49</b>	<b>35,13</b>	<b>106,33</b>	<b>713,35</b>	
Итого за день:		<b>1240</b>	<b>36,29</b>	<b>60,03</b>	<b>165,61</b>	<b>1209,15</b>	
День 5							
завтрак	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	9,00	10,14	35,60	282,00	185
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,40	19,32	94,00	13002
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	41
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0,00	72,80	42
	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	28,00	943
итого за завтрак		<b>470</b>	<b>17</b>	<b>24,64</b>	<b>69,02</b>	<b>551,8</b>	
обед	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13
	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80	18
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Печень по-строгановски	50	17,43	11,64	7,10	162,31	70
	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	28,00	943
	Изделие кондитерское (печенье)	20	1,40	3,20	13,40	88,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	13003

итого за обед		<b>720</b>	<b>34,14</b>	<b>30,17</b>	<b>93,61</b>	<b>713,74</b>	
Итого за день:		<b>1190</b>	<b>51,14</b>	<b>54,81</b>	<b>162,63</b>	<b>1265,54</b>	
<b>Неделя 2</b> День 1							
завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	200	2,90	4,95	36,21	201,25	168
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,40	19,32	94,00	13002
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	41
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	42
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
итого за завтрак		<b>470</b>	<b>10,9</b>	<b>19,45</b>	<b>69,63</b>	<b>471,05</b>	
обед	Суп картофельный с изделиями макаронными на мясном бульоне	200	6,40	7,80	16,04	116,00	
	Рис отварной	150	8,73	14,61	75,00	447,71	
	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42,00	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	
итого за обед		<b>670</b>	<b>24,49</b>	<b>23,86</b>	<b>133,54</b>	<b>784,51</b>	
Итого за день:		<b>1140</b>	<b>35,39</b>	<b>43,31</b>	<b>203,17</b>	<b>1255,56</b>	
День 2							
завтрак	Каша вязкая молочная манная	200	4,25	4,95	34,79	201,25	168
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,40	19,32	94,00	13002
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	41
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	42
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943

итого за завтрак		<b>470</b>	<b>12,25</b>	<b>19,45</b>	<b>68,21</b>	<b>471,05</b>	
обед	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,90	33
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	206
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Сосиски (сардельки) отварные	80	8,32	16,00	16,96	179,20	536
	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	16,10	32,60	686
	Изделие кондитерское (печенье)	20	1,40	3,20	13,40	88,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	13003
итого за обед		<b>790</b>	<b>23,34</b>	<b>34,47</b>	<b>114,09</b>	<b>762,75</b>	
Итого за день:		<b>1260</b>	<b>35,59</b>	<b>53,92</b>	<b>182,30</b>	<b>1233,80</b>	
День 3							
завтрак	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	160	6,40	8,48	32,94	235,20	93
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,40	19,32	94,00	13002
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	41
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	42
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
итого за завтрак		<b>430</b>	<b>14,4</b>	<b>22,98</b>	<b>66,36</b>	<b>505,00</b>	
обед	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,20	81
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	3,80	8,80	10,80	80,00	28
	Каша рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679

	гречневая						
	Соус сметанный	20	0,28	1,00	1,17	14,82	354
	Тефтели мясные	60	8,87	9,83	11,71	171,00	286
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	13003
итого за обед		<b>770</b>	<b>24,27</b>	<b>30,67</b>	<b>111,70</b>	<b>766,47</b>	
Итого за день:		<b>1200</b>	<b>38,67</b>	<b>53,65</b>	<b>178,06</b>	<b>1271,47</b>	
День 4							
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,80	10,4	25,86	226,00	68
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,40	19,32	94,00	13002
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	41
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0,00	72,80	42
	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	28,00	943
итого за завтрак		<b>470</b>	<b>14,8</b>	<b>24,9</b>	<b>59,28</b>	<b>495,8</b>	
обед	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,83	4,56	13,59	118,80	209
	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	336
	Птица отварная	80	16,88	10,88	0,00	165,00	637
	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	16,10	32,60	686
	Изделие кондитерское (печенье)	20	1,40	3,20	13,40	88,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	13003
итого за обед		<b>750</b>	<b>29,63</b>	<b>29,21</b>	<b>98,80</b>	<b>751,11</b>	

Итого за день:		<b>1220</b>	<b>44,43</b>	<b>54,11</b>	<b>158,08</b>	<b>1246,91</b>	
День 5							
завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,20	29
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,40	19,32	94,00	13002
	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	41
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0,00	72,80	42
	Кофейный напиток из цикория на молоке	200	3,90	3,8	23,66	144,42	692
итого за завтрак		<b>470</b>	<b>17,45</b>	<b>23,55</b>	<b>61,92</b>	<b>531,42</b>	
обед	Салат из белокачанной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,90	43
	Суп рисовый с говядиной	200	7,18	2,94	11,76	102,26	204
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694
	Котлеты или биточки мясные	80	12,44	9,24	12,56	183,00	608
	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	28,00	943
	Изделие кондитерское (печенье)	20	1,40	3,20	13,40	88,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	13003
итого за обед		<b>790</b>	<b>27,93</b>	<b>25,70</b>	<b>100,58</b>	<b>717,21</b>	43
Итого за день:		<b>1260</b>	<b>45,38</b>	<b>49,25</b>	<b>162,5</b>	<b>1248,63</b>	
Среднее значение за период:		<b>1204</b>	<b>40,94</b>	<b>53,18</b>	<b>171,65</b>	<b>1247,20</b>	