

Согласовано

Директор МБОУ «Урусинская СОШ №3»

_____ Л.М. Тагирова

Утверждаю

Директор ООО «ГРАНД»

Ю. С. Васянина



МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 1 ПО 4 КЛАССЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 Неделя	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,516	2,132	4,45	50
	КОТЛЕТЫ ГОВ С СОУСОМ	100/30	13,08	14,93	13,39	239
1 день	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	5/150	7,42	5,75	35,47	210,95
	ЧАЙ С САХАРОМ	8/200	0,04	0,01	7,50	30,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого:		603	24,55	23,34	85,18	646,07
2 день						
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	60	0,78	1,94	3,87	36
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100/5	11,72	14,33	14,14	233
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,80	20,44	137,25
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого:		565	19,71	21,68	94,83	655,17
3 день						
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	12,3	17,66	29,85	313
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	8/50/150	1,52	1,35	15,50	81,00

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого:		713	22	24,62	112,07	746,26
4 день						
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,61	4,96	25,68
	ФРИКАДЕЛЬКИ ГОВЯДИНА В СОУСЕ СМЕТАННОМ	55/50	8,63	11,55	10,56	183,00
	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	5/150	6,27	8,9	38,00	258,66
	ЧАЙ С САХАРОМ	8/200	0,04	0,01	7,50	30,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого:		578	16,67	19,27	84,96	555,63
5 день						
	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ	100	10,09	28,27	0,45	298,18
	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	5/150	6,63	7,76	38,81	251,88
	ЧАЙ С КУРЯГОЙ	8/200	0,13	0,02	15,2	62,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого:		613	23,08	32,74	93,12	762,45
6 день						
	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	0,78	1,94	3,87	36
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	15,34	13,24	15,32	231,85
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	5/150	4,02	4,64	35,67	202,16
	ЧАЙ С САХАРОМ	8/200	0,04	0,01	7,50	30,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого:		573	23,67	20,35	86,73	616,13
Неделя 2						
1 день						
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00

	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ	100	10,09	28,27	0,45	298,18
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	4,29	4,69	32,55	188,15
	ЧАЙ С САХАРОМ	8/200	0,04	0,01	7,50	30,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого:		613	23,52	35,02	89,67	769,27
2 день						
	КОТЛЕТЫ ГОВ С СОУСОМ	100/30	13,08	14,93	13,39	239
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	5/150	4,30	4,55	35,88	203,13
	ЧАЙ С САХАРОМ	8/200	0,04	0,01	7,50	30,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого:		543	20,33	22,88	79,46	610,70
3 день						
	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	0,78	1,94	3,87	36,00
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	11,72	14,33	14,14	233
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,80	20,44	137,25
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	8/50/150	1,52	1,35	15,50	81,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого:		568	10,57	22,94	78,32	603,37
4 день						
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,61	4,96	25,68
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/150	16,95	10,47	35,73	305,33
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого:		510	21,94	14,69	97,07	579,93
5 день						
	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	0,78	1,94	3,87	36,00

	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	55/50	8,63	11,55	10,56	183,00
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,66	9,02	34,00	200,00
	ЧАЙ С САХАРОМ	8/200	0,04	0,01	7,50	30,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого:		613	19,22	21,50	86,23	576,12
6 день						
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,52	2,13	4,45	50,00
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	15,34	13,24	15,32	231,85
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,06	4,80	20,44	137,25
	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	8/200	0,04	0,01	7,50	30,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого:		598	22,45	20,7	72,08	625,77
Средняя величина за 12 дней:			19,87	21,52	83,96	597,56