Утверждаю
Начальник отдела образования
опеки и попечительства
администрации МО Беляевский район
_____ С.Н.Кравченко
«___» _____ 2020г.

Единое примерное меню на 10 дней (завтраки, обеды) для обучающихся образовательных организаций Беляевского района в 2020-2021 учебном году

Сезон осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Бутерброд с маслом	60/10	60/10	4.74	9,6	28,98	231	380
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8.73	5,43	45	263.81	219
	Какао с молоком	200	200	3.77	3,93	25.95	153.92	269
	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	1.1	0.2	5,25	30,17	110
Итого завтрак				13.6	9,56	76,2	447,9	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	100	0.85	3,05	5,41	52,44	4
	Суп картофельный с крупой	200	250	1.95	2,36	10,65	95,3	204
	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	80/30	100/30	9,15	13,53	9,44	196,14	202
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	180	5,39	5,9	34,23	211,56	228
	Чай с сахаром витаминизированный	200	200	0.12	0	12.04	48,64	300
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,35	42,23	110
	Плоды или ягоды свежие	100	100	1.28	0,28	11,57	54	89
Итого обед				22.56	25,64	105,45	770,81	
Итого за 1 день				36,16	35,2	181,65	1218,7	
Неделя 1 День 2								

Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/10	60/10/10	7.06	12.55	28,98	267,4	3
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	6.98	7,65	24,66	195.1	53
	Чай с сахаром витаминизированный	200	200	0.12	0	12,04	48.64	300
	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	1.1	0,2	5,25	30,17	110
Итого завтрак				15.26	20,4	70,93	541,31	
Обед	Салат из моркови	60	100	0,57	5.04	5.19	68,4	9
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	250	2,45	4,89	13,91	109,38	56
	Рагу из птицы	175	175	15,38	19,59	18,2	308,58	214
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	200	1,36	0	29,02	116,19	274
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2.28	0.24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1.54	0.28	7.35	42,23	110
	Плоды или ягоды свежие	100	100	1.28	0.28	11,57	54	89
Итого обед				24,86	30,32	100	769,28	860
Итого за 2 день				40,12	50.72	170,93	1310,6	
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом	50/13	60/16	3.8	0,4	24,6	117.5	2
	Каша молочная кукурузная жидкая	150	200	7.44	8,07	35.28	243,92	108
	Чай с сахаром витаминизированный	200	200	0.12	0	12.04	48,64	300
	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	1.1	0.2	5.25	30,17	110
Итого завтрак				12,46	8,67	77,17	440,23	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	100	0.85	3,05	5,41	52,44	4
	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,9	6,66	10,81	111,11	37
	Плов из отварной птицы	210	210	37,2	45.33	41.05	747,09	211
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,56	0	27.89	113,79	283

	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2.28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1.54	0,28	7,35	42,23	110
	Плоды или ягоды свежие	100	100	1.28	0.28	11,57	54	89
Итого обед				45.61	55.84	118,84	1191,2	
Итого за 3 день	Итого за 3 день			58.07	64.51	196,01	1631,4	
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Яйцо отварное	40	40	5.08	4.6	0,28	62,8	139
	Каша молочная манная жидкая	150	200	6.2	8,05	31,09	222,02	107
	Чай с молоком	200	200	1,4	1,6	16,4	86	296
	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	1.1	0,2	5,25	30,17	110
Итого завтрак				12,68	14,25	47.77	370,82	
Обед	Овощи натуральные	60	100	0.55	0.1	2,3	11,5	246
	ИЛИ							
	Овощи натуральные соленые	60	100	0.55	0.05	1.2	8	247
	Суп картофельный с клецками	200	250	3.75	3.29	16.84	111,94	46
	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	140	14,52	8.03	7,51	160,29	172
	ИЛИ							
	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным или с соусом	80/5 80/30	100/5 100/50	9.33	2.78	4.77	81,36	169
	Картофель отварной	150	180	3.14	7,04	27,21	182,46	239
	ИЛИ							
	Картофельное пюре	150	180	3.2	6.06	23,3	160,46	241
	Чай с сахаром витаминизированный	200	200	0.12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	35.	1,54	0,28.	7,35	42,23	110
	Плоды или ягоды свежие	100	100	1.28	0.28	11,57	54	89
Итого обед				27.24	18.28	95,67	659,56	
Итого за 4 день				39.92	32,53	143,44	1030,4	
Неделя 1 День 5								

Завтрак	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20	200/20	27.12	5.24	44.67	334,32	154
	ИЛИ							
	Оладьи со сгущенным молоком	150/15	200/15	9,35	8.63	81.39	440,63	327
	Кофейный напиток с молоком	200	200	2.79	3.19	19.71	118.69	286
Итого завтрак				39.26	17.06	145.77	893,64	
Обед	Салат витаминный	60	100	0.27	5,07	5.77	70,97	2
	Суп картофельный с крупой	200	250	1,95	2.36	10,65	95,3	204
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	80	100	11.02	12.45	7.52	186.09	209
	Пюре из гороха с маслом	150	180	23.06	5,12	50,84	328,18	130
	Напиток с витаминами и микроэлементами «Валетек»	200	200	0	0	21.83	84,38	ТК №49
	Хлеб пшеничный из муки I или в/с	45	60	2.28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1.54	0.28	7.35	42.23	110
	Плоды или ягоды свежие	100	100	1.28	0,28	11.57	54	89
Итого обед				41,4	25.8	130,29	931.65	
Итого за 5 день				80.66	42.86	276,06	1825,3	
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Бутерброд с маслом	60/10	60/10	4.74	9.6	28.98	231	380
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8.73	5,43	45	263,81	219
	Чай с сахаром витаминизированный	200	200	0.12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	1.1	0,2	5.25	30,17	110
Итого завтрак				14.69	15.23	91.27	573,62	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	100	0.85	3,05	5.41	52,44	4
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	250	2.45	4.89	13.91	109.38	56
	Котлеты из говядины с овощами	80	100	11.82	15,08	3.48	197.58	188

	Макаронные изделия отварные	150	180	5.52	5.3	35.33	211.1	227
	Чай с молоком	200	200	1.4	1,6	16.4	86	296
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2.28	0.24	14.76	70.5	108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1.54	0.28	7.35	42,23	110
	Плоды или ягоды свежие	100	100	1.28	0.28	11.57	54	89
Итого обед				27.14	30.72	108.21	823.23	
Итого за 6 день				41.83	45.95	199.48	1396,9	
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом	50/13	60/16	3.8	0.4	24.6	117,5	2
	Каша молочная пшеничная жидкая	150	200	7.44	8.07	35,28	243,92	108
	Чай с сахаром витаминизированный	200	200	0.12	0	12.04	48.64	300
	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	1.1	0,2	5.25	30,17	110
Итого завтрак				12.46	8,67	77.17	440,23	
	Салат из моркови	60	100	0.57	5,04	5.19	68,4	9
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	2.09	6,33	10.64	107,83	63
	Плов из отварной птицы	210	210	37.2	45.33	41.05	747,09	211
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	200	1.36	0	29.02	116.19	274
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2.28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1.54	0,28	7.35	42,23	110
	Плоды или ягоды свежие	100	100	1.28	0,28	11.57	54	89
Итого обед				46.32	57.5	119.58	1206,2	
Итого за 7 день				58.78	66,17	196,75	1646,5	
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Яйцо отварное	40	40	5,08	4,6	0.28	62,8	139
	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	5.12	6,62	32.61	210.13	114
	Чай с сахаром витаминизированный	200	200	0.12	0	12.04	48,64	300

	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	1.1	0.2	5.25	30.17	110
Итого завтрак				11.42	11.42	50.18	351.74	
Обед	Овощи натуральные	60	100	0,55	0,1	2,3	11,5	246
	ИЛИ							
	Овощи натуральные соленые	60	100	0.55	0.05	1.2	8	247
	Суп картофельный с крупой	200	250	1.95	2.36	10,65	95,3	204
	Голубцы ленивые с маслом или с соусом	80/30	100/50	6.56	6,69	4.93	106,21	178
	Картофель отварной	150	180	3.14	7.04	27,21	182,46	239
	ИЛИ							ИЛИ
	Картофельное пюре	150	180	3.2	6,06	23,3	160,46	241
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2.28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1.54	0,28	7,35	42,23	110
	Плоды или ягоды свежие	100	100	1.28	0,28	11,57	54	89
Итого обед				17.92	16.01	102,75	653,99	
Итого за 8 день				29,34	27,43	152,93	1005,7	
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20	200/20	27.12	5.24	44.67	334.32	154
	ИЛИ							
	Оладьи со сгущенным молоком	150/15	200/15	9,35	8,63	81,39	440,63	327
	Кофейный напиток с молоком	200	200	2.79	3.19	19.71	118,69	286
Итого завтрак				39,26	17,06	145,77	893,64	
Обед	Салат витаминный	60	100	0,27	5,07	5,77	70,97	2
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	250	6.22	8,21	18.39	170,98	71
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	80	100	11.02	12.45	7,52	186,09	209
	Пюре из гороха с маслом	150	180	23,06	5,12	50,84	328,18	130
	Чай с сахаром витаминизированный	200	200	0.12	0	12.04	48,64	300
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2.28	0,24	14.76	70,5	108

	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1.54	0,28	7,35	42,23	110
	Плоды или ягоды свежие	100	100	1,28	0,28	11,57	54	89
Итого обед				45.79	31.65	128,24	971,59	
Итого за 9 день				85.05	48.71	274,01	1865,2	
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/10	60/10/10	7.06	12.55	28.98	267,4	3
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	6.98	7.65	24,66	195,1	53
	Чай с сахаром витаминизированный	200	200	0.12	0	12.04	48,64	300
	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	1.1	0.2	5,25	30,17	110
Итого завтрак				15.26	20.4	70.93	541,31	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	100	0.85	3.05	5.41	52,44	4
	Суп картофельный с бобовыми	200	250	2.34	3,89	13.61	98,79	45
	Курица в соусе с томатом	120	120	34.5	41,62	5.44	534,29	210
	Рис отварной	150	180	3.89	5,09	40,28	225,18	224
	Сок фруктовый	200	200	2	0.2	5.8	36	293
	Хлеб пшеничный из муки I или в/с	45	60	2.28	0.24	14.76	70,5	108
	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1.54	0.28	7.35	42,23	110
	Плоды или ягоды свежие	100	100	1.28	0.28	11.57	54	89
Итого обед				48.68	54,65	104,22	1113,4	
Итого за 10 день				63.94	75,05	175,15	1654,7	
Итого за 10 дней				533.87	489.13	1966,4	14585	
Среднее значение за период 10 дней				53.387	48,913	196,64	1458.5	