

Утверждаю

Директор МКОУ "ООШ им. И. Радченко с. Ново-Полтавского"

Подзолкова К.С.

Примерное двухнедельное меню для детей от 12 лет и старше

I неделя понедельник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак	г					
1	Макароны отварные с соусом	200/50	6,76	8,18	38,29	253,82	3
			5,81	2,13	4,01	58,45	348
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
3	Сыр твердый	15	3,02	3,84	0,00	46,64	15
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			18,85	23,69	74,58	586,93	
	обед						
1	Свекольник со сметаной	250/10	2,04	5,00	14,10	109,56	58
2	Рагу из курицы	280	19,28	26,98	23,53	414,06	56
3	Помидор соленый	100	4,33	12,16	4,16	143,40	
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
			28,75	53,68	84,83	937,44	
	Итого за день:		47,60	77,37	159,41	1524,37	

I неделя вторник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак	г					
1	Каша манная молочная	200	6,00	8,20	29,30	215,00	411
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Чай с молоком	200	2,97	5,50	15,90	124,98	394
			12,03	31,44	63,58	585,40	
	обед						
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,88	111
2	Гуляш из говядины	100	10,28	18,09	2,64	214,49	277
3	Каша пшенная гарнир	180	6,60	5,73	37,89	229,53	302
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
5	Винегрет	100	1,56	9,78	6,84	121,8	
6	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
			24,23	45,98	107,55	941,12	
	Итого за день:		36,26	77,42	171,13	1526,52	

I неделя среда

п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак	г					
1	Омлет натуральный с сыром	200	14,78	27,49	2,70	317,33	467
2	Икра кабачковая	100	1,03	5,28	4,63	70,16	
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			19,07	50,51	39,71	689,71	
	обед						
1	Суп картофельный с клецками	250	3,38	4,48	22,48	143,76	42
2	Птица тушеная с соусом	100/50	25,60	20,83	8,03	321,99	290
3	Каша гречневая гарнир	180	10,36	7,24	43,37	280,08	302
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
5	Салат из соленых огурцов с луком	100	1	4,6	2,5	57,2	
6	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
			43,44	46,69	119,42	1073,45	
Итого за день:			62,51	97,20	159,13	1763,16	

I неделя четверг

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак	г					
1	Овощное рагу	200	5,12	11,05	30,12	240,41	2
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	
4	Чай с молоком	200	2,97	5,50	15,90	124,98	394
			11,15	34,29	64,40	610,81	
	обед						
1	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,80	102
2	Рыба запеченная с соусом	100/50	19,00	12,86	12,13	240,26	519
			0,58	2,13	4,01	37,53	348
3	Пюре картофельное	180	4,08	6,41	24,62	172,49	321
4	Огурец соленый	60	0	0	1,2	3,6	
5	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
6	Сок фруктовый	200	2,02	0,20	22,40	99,48	376
			34,23	36,42	98,97	859,38	
Итого за день:			45,38	70,71	163,37	1470,19	

I неделя пятница

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак	г					
1	Каша рисовая молочная	200	6,67	9,11	32,55	238,87	411
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
3	Масло сливочное	15	0,00	12,30	0,15	111,30	14
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			9,93	30,95	64,98	578,19	
	обед						
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,81	4,91	12,52	101,51	82
2	Бефстроганов из говядины	100	12,94	22,91	2,75	268,95	278
3	Рис отварной гарнир	180	4,32	5,18	45,04	244,06	302
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
			22,17	42,54	103,35	884,94	
Итого за день:			32,10	73,49	168,33	1463,13	

II неделя понедельник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак	г					
1	Картофель тушеный	200	4,31	12,19	30,19	247,71	33
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
3	Сыр твердый	15	3,02	3,84	0,00	46,64	15
4	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,52	382
			13,91	29,29	73,96	615,09	
	обед						
1	Рассольник "Ленинградский"	250/10					
	со сметаной		1,99	5,11	16,92	121,63	76
2	Котлета из говядины с соусом	100/50	15,55	24,73	8,37	318,25	282
3	Макароны отварные	180	6,77	8,18	38,29	253,86	3
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
			27,41	47,56	106,62	964,16	
Итого за день:			41,32	76,85	180,58	1579,25	

II неделя вторник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак	г					
1	Запеканка рисовая с творогом	200/25	12,16	9,93	64,98	397,93	235
	с молоком сгущенным		1,70	2,07	13,37	78,91	
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
3	Масло сливочное	10	0,00	12,30	0,15	111,30	14
4	Чай с молоком	200	2,97	5,50	15,90	124,98	394
			19,89	39,34	112,68	884,34	
	обед						
1	Суп картофельный с	250					
	макаронными изделиями		0,00	12,30	0,15	111,30	14
2	Плов из курицы	280	27,31	22,87	48,03	507,19	291
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
4	Салат из тушеной свеклы	100	1,02	4,08	5,52	63	
5	Сок фруктовый	200	2,02	0,20	22,40	99,48	
			33,41	48,99	94,38	952,19	
Итого за день:			53,30	88,33	207,06	1836,53	

II неделя среда

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак	г					
1	Омлет натуральный	200	19,71	36,65	3,60	423,09	467
2	Икра кабачковая	100	1,03	5,28	4,63	70,16	
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			24,00	51,47	40,51	721,27	
	обед						
1	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,80	102
2	Котлеты рыбные с соусом	100/50	15,52	15,02	15,14	257,82	541
3	Пюре картофельное	180	4,08	6,41	24,62	172,49	321
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
5	Кисель из концентрата	200	0,44	0,02	28,04	114,10	376
			28,59	36,27	102,41	850,43	
Итого за день:			52,59	87,74	142,92	1571,70	

II неделя четверг

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак	г					
1	Макароны отварные с сыром	200	12,38	19,47	30,28	345,87	206
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Кофейный напиток	200	3,17	5,58	15,96	126,74	395
			18,61	42,79	64,62	718,03	
	обед						
1	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,90	101
2	Рагу из курицы	280	19,28	26,98	23,53	414,06	56
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
4	Сок фруктовый	200	2,02	0,20	22,40	99,48	
			26,34	39,46	78,79	775,66	
Итого за день:			44,95	82,25	143,41	1493,69	

II неделя пятница

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак	г					
1	Каша гречневая с соусом	200/50	11,51	8,04	51,52	324,48	302
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
3	Сыр твердый	10	3,02	3,84	0,00	46,64	15
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			17,79	21,42	83,80	599,14	
	обед						
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10					
			1,81	4,91	12,52	101,51	82
2	Тефтели мясные с соусом	100/50	7,36	14,04	9,31	193,04	286
3	Каша пшениная гарнир	180	6,60	5,73	37,89	229,53	302
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
			18,87	34,22	102,76	794,50	
Итого за день:			36,66	55,64	186,56	1393,64	