

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛУГОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
ТАЛЬМЕНСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ

УТВЕРЖДАЮ



Директор школы:  
И.Н.Тичева

Основное (организованное) меню для обучающихся 1-4-х классов на 14 дней

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
№171 <small>Сборник технологических карт, рецептур/блюды кулинарных изданий для детского питания – Уфа: ИП Поляковский Ю.П., 2012. Составители: Маннанова Н.А., Залнева И.В.</small>	Каша пшеничная молочная жидкая*	200\7	7.6	7.98	36.22	247.16
274	Какао с молоком	200	3.6	2.7	13.8	93
	Хлеб пшеничный	30	2.63	0.33	16.1	70.66
3	батон\масло\сыр	25\15\10	2.38	7.02	15.59	135.2
	фрукт в ассортименте (банан 1 шт.)	200	1.36	1.02	35.02	104
	<b>Итого:</b>		<b>17,57</b>	<b>19,05</b>	<b>116,73</b>	<b>650,02</b>
<b>2 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
71	свежий томат в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	24
436	картофель по -домашнему с отвар гов	200	25.8	23.58	17.18	384.04
276	Кисель из св.ягод	200	0.2	0.1	21.4	86
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	106.8
	фрукт в ассортименте(яблоко 1шт.)	200	0.8	0.8	19.6	94
	<b>Итого:</b>		<b>31,85</b>	<b>25,18</b>	<b>86,13</b>	<b>694,84</b>
<b>3 день:</b>						
	<b>Завтрак:</b>					
333	Рожки отварные с сыром и маслом	200\18\12	9.2	15.2	26.4	320
451	котлета.биточки.шницель	85	10.8	8.75	8.7	157.5
	Сок в ассортименте	200	0.6	0.4	32.6	140
	фрукт в ассортименте(груша 1 шт)	200	0.8	0.6	20.6	94
	хлеб	50	3.95	0.5	24.15	106.8
	<b>Итого:</b>		<b>21,4</b>	<b>24,95</b>	<b>88,3</b>	<b>571,5</b>
*- Каша может быть рисовой, кукурузной						

4 день						
Завтрак:						
37	свежий томат в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	24
520	Картофельное пюре	200	4.11	7	26	186.66
394	Тефтели рыбные	90:60	15	10.4	20.2	232
639	Компот из сух. фруктов	200	1	0.05	27.5	110
	фрукт в ассортименте (апельсин 1 шт)	200	0.18	0.4	16.2	86
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	106.8
	<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>25,16</b>	<b>18,15</b>	<b>101,65</b>	<b>659,46</b>
5 день						
завтрак:						
297	Гречневая каша	206	10.1	6.3	41.7	268
487	куры отварные	120	30	15	0.59	268.04
276	чай с лимоном	207	0.26	0.03	24.15	61.14
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	106.8
	фрукт в ассортименте(груша 1 шт)	200	0.8	0.6	20.6	94
	<b>Итого:</b>	<b>783</b>	<b>41,16</b>	<b>21,93</b>	<b>87,04</b>	<b>691,18</b>
6 День:						
Завтрак:						
20	томат в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	24
492	плов с курицей	250	33	29.7	65.5	663.7
631	Компот из свеж. фруктов	200	0.2	0.1	17.2	68
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	106.8
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>38,25</b>	<b>30,5</b>	<b>110,65</b>	<b>862,5</b>
7 День:						
Завтрак:						
Обед:						
	свежий огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14
520	Картофельное пюре	200	4.11	7	26	186.66
78	Рыба тушеная с овощами	90:50	20.1	5.5	6.6	157
639	Компот из сух. фруктов	200	1	0.05	27.5	110
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	106.8
	фрукт в ассортименте(груша 1 шт)	100	0.4	0.3	10.3	47
	<b>Итого:</b>		<b>30,36</b>	<b>13,45</b>	<b>97,05</b>	<b>621,46</b>
8 День						
Завтрак:						
332	макароны отварные	207	7.33	5.55	44.44	261
451	котлета соус	150	162.48	11	10	4.99
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	106.8
	йогурт	200	7.11	7.55	36.77	245
	<b>Итого:</b>	<b>607</b>	<b>180,87</b>	<b>24,6</b>	<b>115,36</b>	<b>617,79</b>



9 день						
Завтрак						
64	салат из красный свеклы с растительным маслом	100	1,4	8,2	8	100
131	Картофельное пюре	207	4,11	7	26	186,66
487	куры отварные	120	32,8	22,8	7,5	368
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	106,8
б/н	сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	140
	<b>Итого:</b>	<b>677</b>	<b>42,86</b>	<b>38,9</b>	<b>98,25</b>	<b>901,46</b>
10 День						
Завтрак						
124	Шн из свеж капусты*	250	4,6	4,9	12,6	111
5	Гренки с сыром	30	4,7	4,3	16,5	126
631	Компот из свеж . фруктов	200	0,2	0,1	17,2	68
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	106,8
	банан 1 шт.	200		1	42	192
	<b>Итого:</b>		<b>13,45</b>	<b>5,9</b>	<b>112,45</b>	<b>366,8</b>
11 День						
Завтрак:						
311	Каша рисовая молочная жидкая	206	7,33	10,22	35,44	263
642	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94
3	батон/масло/сыр	30/10/15	4,76	14	31	260
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	106,8
	фрукт в ассортименте(груша 1 шт)	300	1,9	0,22	12,42	135
	<b>Итого:</b>	<b>811</b>	<b>20,84</b>	<b>27,74</b>	<b>117,91</b>	<b>858,8</b>
12 День						
завтрак:						
31	свекла отварная	50	0,8	0,1	5	21,5
520	Картофельное пюре	200	4,11	7	26	186,66
253	рыба запеченая с морковью	180	61	27,22	9,7	531
б/н	сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	140
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	106,8
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>70,46</b>	<b>35,22</b>	<b>97,45</b>	<b>985,96</b>
13 День						
завтрак:						
181	уха-рыбацкая	250	7,25	2,25	20,48	131,25
	сок в ассортименте	200	0,6	0,4	19,5	140
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	106,8
	сдоба	40	6,7	3,3	50,9	165
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>18,5</b>	<b>6,45</b>	<b>115,03</b>	<b>543,05</b>
14 день						
завтрак:						
160	суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,12	19,87	148,75
274	какао с молоком**	200	3,6	2,7	13,8	93
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	106,8
3	батон/масло/сыр	30/10/15	4,76	14	31	260
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>17,81</b>	<b>22,32</b>	<b>88,82</b>	<b>608,55</b>

\*1 блюдо может заменено на- свекольник, борщ с картофелем и капустой.

\*\*3 блюдо может заменено на- какао с молоком