

Примерное двухнедельное меню Для учащихся МОУ Мокеевской СОШ.

**Калорийность завтрака и обеда по норме для детей 7-11 лет
1414,2 ккал.**

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. ценность	Пищевая ценность		
					Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	7	8
День первый (понедельник)							
Завтрак							
1	Бутерброд с сыром	15/20		104	5,4	4,5	10,3
2	Шницель из говядины	80		213	12,1	12,5	10,8
3	Макароны отварные	150		185	5,4	4,2	29,2
4	Чай с сахаром	200		63	0,3		15,2
5	Хлеб пшен. йодированный	30		79	2,3	0,9	15,4
				644	25,5	22,1	81,3
Обед							
1	Суп карт. с бобовыми на овощном отваре	250		122	1,9	5,0	20,3
2	Печень по-строгановски	50/50		179	13,2	10,8	7,1
3	Греча отварная рассыпчатая	150		215	7,4	5,7	32,9
4	Компот из кураги с витамином С	200		126	1,2		31,6
5	Яблоко	1 шт		47	0,4	0,4	9,8
6	Хлеб пшен. йодированный	20		79	2,3	0,9	15,4
				768	26,4	22,8	117,1
				1412	51,9	44,9	198,4
День второй (вторник)							
Завтрак							
1	Каша рисовая, пшенная Дружба	200/10		246	4,6	10,9	34,7
2	Бутерброд с маслом сливочным	15/20		164	1,6	13,0	10,4
3	Кофейный напиток	200		130	2,2	1,4	27,2
4	Хлеб зерновой	20		75	2,2	0,5	15,4
				615	10,6	25,8	87,7
Обед							
1	Свекла туш. с яблоками	60		65	0,8	3,8	6,5
2	Щи из свежей капусты	250		105,7	5,1	4,9	10,0
3	Сосиска отварная	100		320	17,6	19,0	19,4
4	Картофельное пюре	150		164	3,2	1,2	22,1
5	Кисель клюквенный	200		119			22,9
6	Хлеб зерновой	20		75	2,2	0,5	15,4
				848,7	28,9	29,4	96,3
				1463,7	39,5	55,2	184,0
День третий (среда)							
Завтрак							
1	Запеканка из творога	150/30		339	19,25	14,8	32,3
2	Какао	200		243	12,3	8,3	27,5
3	Хлеб пшеничный	40		103,6	3,08	1,2	20
				685,6	34,63	24,3	79,8

Обед							
1	Борщ из свеж. капусты	250		102	1,7	4,8	9,9
2	Котлета рыбная	50		84	6,3	3,0	7,3
3	Рис отварной	150		245	3,6	9,0	35,7
4	Плюшка домашняя	50		197	3,8	6,6	30,5
5	Чай сладкий с лимоном	200/15/7		63,0	0,2		15,2
6	Хлеб Йодированный ржан.	20		72	2,3	0,4	15,6
				763	17,9	23,8	114,2
				1448,6	52,53	48,1	194,0
День четвертый (четверг)							
Завтрак							
1	Омлет натуральный	150		300	15,5	25,5	2,4
2	Бутерброд с п/к колбасой	20/20		159	7,0	10,3	10,3
3	Чай сладкий с лимоном	200/15/7		63	0,2	15,2	
4	Хлеб зерновой	50		114	4,3	0,7	22,6
				636	27,0	51,7	35,3
Обед							
1	Суп овощной	250		113	5,6	6,3	20,0
2	Котлета или биточки из говядины	50		213	14,2	11,4	13,0
3	Макароны отварные	150		220	5,3	6,2	35,3
4	Яблоко	100		47	0,4	0,4	9,8
5	Компот из кураги	200		93			22,5
6	Хлеб зерновой	50		114	4,3	0,7	22,6
				800	29,8	25	123,2
				1436	56,8	76,7	158,5
День пятый (пятница)							
Завтрак							
1	Гуляш из говядины	50/50		176	11,1	10,6	2,1
2	Греча отварная , помидор свежий	140/20		280	8,2	5,9	36,5
3	Напиток кисло-молочный «Снежок»	200		169	6,0	12,0	8,2
4	Хлеб зерновой	50		114	4,3	0,7	22,6
				739	29,6	29,2	69,4
Обед							
1	Суп вермишелевый на курином бульоне	250		123	6,7	5,2	11,9
2	Мясо птицы отварное	100		244	22,6	17,6	
3	Капуста тушеная	150		116	3,6	4,5	15,0
4	Компот из кураги с витамином «С»	200		98	0,41		25,8
5	Хлеб ржаной	20		72	2,3	0,4	15,6
6	Груша	100		47	0,4	0,3	10,3
				700	36,01	28,0	78,6
				1439	65,61	57,2	147,0
День шестой (суббота)							
Завтрак							
1	Котлета рубленая из белокочанной капусты	100		229	12,6	13,5	13,9
2	Макароны отварные	150		220	5,3	6,2	35,3

3	Сок натуральный	200		120	1,4	0,2	26,4
4	Хлеб зерновой	50		144	4,3	0,7	22,6
				713	23,6	20,6	98,2
Обед							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	250		145	5,5	4,7	19,8
2	Печень тушеная в соусе	80/80		127	10,8	7,4	6,9
3	Картофельное пюре со свежим помидором	150/50		176,5	3,75	1,3	24,0
4	Напиток клюквенный с витамином «С»	200		102	0,2		24,8
5	Хлеб зерновой	50		114	4,3	0,7	22,6
				694,5	24,35	14,1	98,1
				1407,5	47,95	34,7	196,3
День седьмой (понедельник)							
Завтрак							
1	Сосиска отварная	100		320	17,6	19,0	19,4
2	Греча отварная	150		228	4,5	5,1	21,9
3	Чай сладкий с лимоном	200/15/7		63	0,2		15,2
4	Хлеб йодированный ржаной	20		72	23	0,4	15,6
				683	45,3	24,5	72,1
Обед							
1	Суп «Кудряш» с яйцом и карт.	250		149	18,6	5,6	17,8
2	Тефтели из говядины	80/40		291	14,7	18,1	17,1
3	Вермишель отварная	150		189	5,4	4,2	30,0
4	Кисель из черной смородины с витамином «С»	200		106	0,4		26
5	Хлеб йодированный ржаной	20		72	2,3	0,4	15,6
				807	41,4	28,3	106,5
				1490	86,7	52,8	178,6
День восьмой (вторник)							
Завтрак							
1	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/10		239	7,2	8,4	33,9
2	Яйцо вареное	1 шт		63	5,1	4,6	0,3
3	Какао на молоке	200		146	3,9	3,1	25,2
4	Хлеб йодированный пшеничный	40		105	3,0	1,2	20,6
5	Банан	100		58	0,9	0,3	12,6
				611	12,9	9,2	58,7
Обед							
1	Икра морковная	120		121	2,2	8,6	8,6
2	Щи из свеж. капусты	250		105,7	5,1	4,9	10,0
3	Мясо туш. с картофелем	250		393	24,5	21,8	28,0
4	Огурец свежий	50		12,5	0,55	0,1	1,9
5	Компот из свеж. яблок с витамином «С»	200		100			20,9
6	Хлеб зерновой	20		114	4,3	0,7	22,6
				846,2	36,65	36,1	92,0
				1457,2	49,55	45,3	150,7
День девятый (среда)							
Завтрак							
1	Пудинг творожный с молоком	75/20		231	14,0	9,9	20,4

	сгущеным						
2	Кофейный напиток	200		130	2,2	1,4	27,2
3	Булочка со сгущенным молоком	80		221	4,8	5,7	40,4
4	Хлеб зерновой	20		75	2,2	0,5	15,4
				657	23,2	17,5	103,4
Обед							
1	Суп Крестьянский с крупой на овощном отваре	250		107	1,9	4,9	9,8
2	Рыба тушеная с овощами	100		272	23,6	15,5	9,8
3	Картофельное пюре	150		129	2,9	4,5	12,6
4	Помидор свежий	100		25	1,1	0,2	3,8
5	Ряженка	200		169	6,0	12,0	8,2
6	Яблоко	1 шт		47	0,4	0,4	9,8
7	Хлеб йодированный пшеничный	30		52	1,5	0,6	10,3
				801	37,4	38,1	54,5
				1458	60,6	55,6	157,9
День десятый (четверг)							
Завтрак							
1	Плов из курицы	50/150		520	25,5	26,1	39,6
2	Чай сладкий с лимоном	200/15/7		63	0,2		15,2
3	Хлеб зерновой	20		114	4,3	0,7	22,6
				697	30,0	26,8	77,4
Обед							
1	Суп картофельный с зел, горошком на овощном отваре	250		109	1,9	4,9	10,8
2	Мясо отварное	80		203	20,6	13,4	
3	Рис отварной рассыпчатый	150		206	3,8	4,4	37,4
4	Огурец свежий	40		4,4	0,28		0,78
5	Мандарин	100		47	0,4	0,4	9,8
6	Хлеб йодированный пшеничный	40		103,6	3,08	1,2	20,0
				771	30,06	24,3	78,8
				1468	60,06	51,1	156,2
День одиннадцатый (пятница)							
Завтрак							
1	Жаркое по - домашнему	250		312,5	22,3	12,3	27
2	Помидор свежий	50		12,5	0,55	0,1	1,9
3	Кофейный напиток	200		130	2,2	1,4	27,2
4	Хлеб зерновой	50		114	4,3	0,7	22,6
5	Йогурт	100		87	1,6	0,7	10,8
				656	30,95	15,2	89,5
Обед							
1	Борщ из свеж. капусты	250		102	1,7	4,8	9,9
2	Шницель из говядины	80		213	12,1	12,5	10,8
3	Греча отварная	150		228	4,5	5,1	21,9
4	Капуста тушеная	50		40	1,2	1,5	5,0
5	Цикорий на молоке	200		105	1,4	1,6	22,3
6	Хлеб йодированный пшеничный	30		79	2,3	0,9	15,4
				767	23,2	24,9	85,3
				1423	54,15	40,1	174,8
День двенадцатый (суббота)							
Завтрак							

