

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Сартыковская  
начальная школа-детский сад»

Р.Г.Кириллюк



Основное (организованное) меню

для учащихся начальных классов

МБОУ «Сартыковская начальная школа-детский сад»

в осенне-зимний период

Республика Хакасия, Алтайский район, аал Сартыков, ул. Мира 49.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Возраст детей обучающихся 7-11 лет с 1-4классы.

Кратность приемы пищи - двухразовое.

Промежуток между приемами пищи составляет не более 4 часов.

На основании примерного меню составляем фактическое меню, технологические карты.

Список использованной литературы:

- «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий». Авторы-составители: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный.
- «Химический состав пищевых продуктов». Под ред. проф., д-ра техн. наук И.М. Скурихина и проф., д-ра мед. наук М.Н. Волгарева.
- «Химический состав пищевых продуктов». Под ред. академика АМН СССР А.А. Покровского.

<b>1 день</b>	<b>2 день</b>	<b>3 день</b>	<b>4 день</b>	<b>5 день</b>
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
Каша «Дружба» на молоке со сливочным маслом 200/10	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом 200/10	Суп молочный со спагетти со сливочным маслом 200/10	Каша манная на молоке со сливочным маслом 200/10	Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом 200/10
Хлеб порционно с сыром 60/30	Хлеб порционно с маслом с повидлом 60/10/20	Хлеб порционно с сыром с маслом 60/30/5	Хлеб порционно с сыром 60/30	Хлеб порционно с маслом 60/7
Чай с сахаром 200	Чай с сахаром с лимоном 200	Какао 200	Кофейный напиток 200	Чай с сахаром с лимоном 200
				Яйцо 40
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
Салат из моркови с чесноком 100	Салат из свеклы вареной с чесноком 100	Салат из свежей капусты 100	Салат из моркови с чесноком 100	Салат из зеленого горошка 100
Суп рассольник на курином бульоне 250	Щи с тушеной говядиной со сметаной 250	Суп «Полевой» с тушеной говядиной 250	Суп со спагетти с тушеной говядиной 250	Щи на курином бульоне со сметаной 250
Курица тушеная 90	Тефтели в томатном соусе 90	Рыба тушеная в сметанном соусе 100	Биточки из мяса говядины 90	Курица тушеная 90
Макаронны 150	Гречка 150	Картофельное пюре 150	Гречка 150	Рис с овощами 150
Сок 200	Компот из сухофруктов 200	Кисель 200	Компот из сухофруктов 200	Сок 200
Хлеб 30	Хлеб 30	Хлеб 30	Хлеб 30	Хлеб 30

<b>6 день</b>	<b>7 день</b>	<b>8 день</b>	<b>9 день</b>	<b>10 день</b>
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом 200/10	Суп молочный со спагетти со сливочным маслом 200/10	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом 200/10	Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом 200/10	Каша манная на молоке со сливочным маслом 200/10
Хлеб порционно с повидлом с маслом 60/20/10	Хлеб порционно с сыром 60/30	Хлеб порционно с маслом 60/7	Хлеб порционно с сыром с маслом 60/30/5	Хлеб порционно с повидлом с маслом 60/20/10
Чай с сахаром с лимоном 200	Чай с сахаром 200	Кофейный напиток 200	Какао 200	Чай с сахаром с лимоном 200
		Яйцо 40		
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
Винегрет 100	Салат из свежей капусты 100	Салат из свеклы вареной с чесноком 100	Салат из моркови с чесноком 100	Винегрет 100
Уха из сайры 250	Суп гороховый с тушеной говядиной 250	Борщ с тушеной говядиной 250	Суп рассольник с тушеной говядиной 250	Суп со спагетти на курином бульоне 250
Котлета мясная 90	Тефтели в томатном соусе 90	Рыба тушеная в сметанном соусе 100	Биточки в томатном соусе 90	Курица тушеная 90
Макаронны 150	Гречка 150	Картофельное пюре 150	Гречка 150	Рис с овощами 150
Кисель 200	Компот из сухофруктов 200	Сок 200	Компот из сухофруктов 200	Кисель 200
Хлеб 30	Хлеб 30	Хлеб 30	Хлеб 30	Хлеб 30

День: понедельник

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: дети 7-11 лет

### МЕНЮ – 1 день

	Наименование	Состав	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий
	<b>ЗАВТРАК</b>					
№ 384 ср 2003г.	Каша «Дружба» на молоке со сливочным маслом. 200/10	Пшено 11	1,19	0,32	6,6	34,2
		Рис 15	1,25	0,34	6,99	35,97
		Молоко 100	2,92	2,36	4,68	51,6
		Сахар 5			4,77	19,07
		Масло сливочное 10	0,08	6,38	0,12	58,1
№3 ср 2003г.	Хлеб порционно с сыром с маслом сливочным 60/30/10	Хлеб пшеничный 60	4,29	0,42	26,86	128,4
		Сыр 30	6,54	7,79		96,26
		Масло сливочное 10	0,08	6,38	0,12	58,19
№942 ср 2003г.	Чай с сахаром 200	Чай 1	0,19	0,04	0,06	1,41
		Сахар 7			6,36	25,43
			<b>16,5</b>	<b>24</b>	<b>56,5</b>	<b>508,6</b>
	<b>ОБЕД</b>					
№42 ср 2003г.	Салат из моркови с чесноком 100	Морковь 110	1,15	0,08	5,9	28,95
		Чеснок 2	0,11	0,01	0,49	2,47
		Масло растительное 4		3,52		31,65
№ 197 ср 2003г.	Рассольник на курином бульоне 250	Мясо курицы 20	4,79	0,36	0,08	22,73
		Картофель 100	1,41	0,26	11,12	52,52
		Крупа перловая 5	0,44	0,05	3,04	14,36
		Огурцы соленые 15	0,11	0,01	0,23	1,5
		Лук 12	0,13	0,02	0,75	3,67
		Морковь 12	0,12	0,01	0,63	3
		Масло растительное 5		4,4		39,56
№ 643 ср 2003г.	Курица тушеная 90	Мясо птицы филе 90	21,06	1,7	0,36	100,94
		Масло сливочное 3	0,03	1,96	0,04	17,84
№ 688 ср 2003г.	Макароны 150	Макароны 150	5,27	0,58	32,72	157,2
		Масло сливочное 7	0,05	4,34	0,08	39,57
№ 418 ср 2003г.	Сок 200	Сок 200	0,94	0,18	18,38	78,87
	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	2,14	0,21	13,43	64,2
			<b>37,7</b>	<b>17,6</b>	<b>87,2</b>	<b>659</b>
		<b>ИТОГО</b>	<b>54</b>	<b>35</b>	<b>143</b>	<b>1109</b>

День: вторник

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: дети 7-11 лет

### МЕНЮ – 2 день

	Наименование	Состав	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий
	<b>ЗАВТРАК</b>					
№384 ср 2003г.	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом 200/10	Рис 34	2,4	0,32	24,51	110,51
		Молоко 112	3,05	2,46	4,89	53,96
		Сахар 3			2,54	10,17
		Масло сливочное 10	0,08	6,38	0,12	58,1
№2 ср 2003г.	Хлеб порционно с маслом сливочным с повидлом 60/10/20	Хлеб пшеничный 60	4,29	0,42	26,86	128,4
		Масло сливочное 10	0,08	6,38	0,12	58,19
		Повидло 20	0,08		11,83	47,62
№ 944 ср 2003г.	Чай с сахаром с лимоном 200	Чай 1	0,19	0,04	0,06	1,41
		Сахар 8			7,27	29,06
		Лимон 30	0,25	0,03	0,82	4,53
			<b>10,4</b>	<b>16</b>	<b>79</b>	<b>501,8</b>
	<b>ОБЕД</b>					
№ 88 ср 2003г.	Салат из свеклы вареной с чесноком 100	Свекла 134	1,39	0,09	7,91	37,98
		Чеснок 0,6	0,03		0,14	0,69
		Масло растительное 5		4,4		39,56
№ 187 ср 2003г.	Щи с тушеной говядиной со сметаной 250	Мясо говядины 20	3,46	2,79		38,94
		Капуста 70	1,18	0,06	3	17,27
		Масло растительное 5		4,4		39,56
		Картофель 50	0,97	0,19	7,92	37,3
		Сметана 12	0,31	1,65	0,41	17,71
		Морковь 12	0,12	0,01	0,63	3
		Лук 12	0,13	0,02	0,75	3,67
№565 ср 2003г.	Тефтели в томатном соусе 90	Мясо говядины 90	11,9	9,6		134,51
		Рис 9	0,59	0,08	6	27,32
		Масло растительное 4		3,16		28,48
		Томатная паста 13	0,46	0,05	2,86	13,74
№679 ср 2003г.	Гречка 150	Крупа гречневая 70	8,17	2	35,85	194,14
		Масло сливочное 7	0,05	4,34	0,08	39,57
№868 ср 2003г.	Компот из сухофруктов 200	сухофрукты 26	0,47		13,42	55,57
		Сахар 7			6,36	25,43
	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	2,14	0,21	13,43	64,2
			<b>31,3</b>	<b>33</b>	<b>98,7</b>	<b>818,6</b>
		<b>ИТОГО</b>	<b>41</b>	<b>49</b>	<b>177</b>	<b>1320</b>

**День:** среда  
**Неделя:** первая  
**Период:** осень-зима  
**Категория:** дети 7-11 лет

### МЕНЮ – 3 день

	Наименование	Состав	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий
	<b>ЗАВТРАК</b>					
№ 235 ср 2003г.	Суп молочный со спагетти со сливочным маслом 200/10	Молоко 147	4	3,23	6,42	70,82
		Спагетти 16	1,74	0,19	10,78	51,79
		Сахар 2			1,53	6,1
		Масло сливочное 10	0,08	6,38	0,12	58,1
№3 ср 2003г.	Хлеб порционно с сыром с маслом сливочным 60/30/5	Хлеб пшеничный 60	4,29	0,42	26,86	128,4
		Сыр 30	6,54	7,79		96,26
		Масло сливочное 5	0,04	3,19	0,06	29,1
№959 ср 2003г.	Какао 200	Какао 5	1,14	0,66	0,46	12,36
		Молоко 130	3,54	2,86	5,68	62,63
		Сахар 7			6,36	25,43
			<b>21,3</b>	<b>24,7</b>	<b>58,2</b>	<b>540,9</b>
	<b>ОБЕД</b>					
№83 ср 2003г.	Салат из свежей капусты 100	Капуста 150	2,12	0,11	5,35	30,84
		Морковь 12	0,12	0,01	0,63	3
		Лук 12	0,13	0,02	0,75	3,67
		Масло растительное 10		8,79		79,12
№ 205 ср 2003г.	Суп «Полевой» с тушеной говядиной 250	Мясо говядины 20	3,46	2,79		38,94
		Картофель 50	0,97	0,19	7,92	37,3
		Пшено 10	1	0,29	6	31,14
		Лук 12	0,13	0,02	0,75	3,67
		Морковь 12	0,12	0,01	0,63	3
		Масло растительное 3		2,31		20,77
№ 486 ср 2003г.	Рыба тушеная в сметанном соусе 100	Рыба 120	15,82	0,84		70,84
		Сметана 20	0,49	3,67	0,64	37,54
		Масло растительное 3		2,31		20,77
№693 ср 2003г.	Картофельное пюре 150	Картофель 130	2,37	0,44	18,69	88,23
		Масло сливочное 7	0,05	4,34	0,08	39,57
		Молоко 24	0,65	0,53	1	11,56
№ 883 ср 2003г.	Кисель 200	Кисель 24			20,97	83,87
		Сахар 10			9,08	36,33
	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	2,14	0,21	13,43	64,2
			<b>29,5</b>	<b>26,8</b>	<b>85,9</b>	<b>704,3</b>
		<b>ИТОГО</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>144</b>	<b>1245</b>

День: четверг

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: дети 7-11 лет

### МЕНЮ – 4 день

	Наименование	Состав	Белк и	Жиры	Угле- воды	Калорий
	<b>ЗАВТРАК</b>					
№384 ср 2003г.	Каша манная на молоке со сливочным маслом 200/10	Крупа манная 30	2,98	0,27	19,77	93,41
		Молоко 100	2,92	2,36	4,68	51,6
		Сахар 4			3,81	15,26
		Масло сливочное 10	0,08	6,38	0,12	58,1
№ 3ср 2003г.	Хлеб порционнo с сыром 60/30	Хлеб пшеничный 60	4,29	0,42	26,86	128,4
		Сыр 30	6,54	7,79		96,26
№958 ср 2003г.	Кофейный напиток 200	Кофейный напиток 5	1,14	0,66	0,46	12,36
		Молоко 100	2,92	2,36	4,68	51,6
		Сахар 7			6,36	25,43
			<b>20,8</b>	<b>20,2</b>	<b>66,7</b>	<b>532,4</b>
	<b>ОБЕД</b>					
№ 42 ср 2003г.	Салат из моркови с чесноком 100	Морковь 110	1,15	0,08	5,9	28,95
		Чеснок 2	0,11	0,01	0,49	2,47
		Масло растительное 4		3,52		31,65
№217 ср 2003г.	Суп со спагетти с тушеной говядиной 250	Мясо говядины 20	3,46	2,79		38,94
		Картофель 50	0,97	0,19	7,92	37,3
		Спагетти 7	0,65	0,07	4,01	19,27
		Лук 12	0,13	0,02	0,75	3,67
		Морковь 12	0,12	0,01	0,63	3
		Масло растительное 4		3,3		29,67
№ 591 ср 2003г.	Биточки из мяса говядины 90	Мясо говядины 94	14,56	11,72		163,72
		Мука 3	0,29	0,03	1,79	8,59
		Масло сливочное 5	0,04	3,19	0,06	29,1
		Томатная паста 8	0,28		0,88	4,64
		Лук 12	0,13	0,02	0,75	3,67
		Морковь 12	0,12	0,01	0,63	3
№ 679 ср 2003г.	Гречневая 150	Крупа гречневая 70	8,17	2	35,85	194,14
		Масло сливочное 7	0,05	4,34	0,08	39,57
№883 ср 2003г.	Компот из сухофруктов 200	с/фрукты 26	0,47		13,42	55,57
		Сахар 7			6,36	25,43
	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	2,14	0,21	13,43	64,2
			<b>32,8</b>	<b>31,41</b>	<b>92,94</b>	<b>786,49</b>
		<b>ИТОГО</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>160</b>	<b>1318,89</b>

**День:** пятница  
**Неделя:** первая  
**Период:** осень-зима  
**Категория:** дети 7-11 лет

### МЕНЮ – 5 день

	Наименование	Состав	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий
	<b>ЗАВТРАК</b>					
№384 ср 2003г.	Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом 200/10	Геркулес 30	3,56	1,68	17,32	98,64
		Молоко 107	2,92	2,36	4,68	51,6
		Сахар 4			3,81	15,26
		Масло сливочное 10	0,08	6,38	0,12	58,1
№1 ср 2003г.	Хлеб порционно с маслом сливочным 60/7	Хлеб пшеничный 60	4,29	0,42	26,86	128,4
		Масло сливочное 7	0,05	4,34	0,08	39,57
№944 ср 2003г.	Чай с сахаром с лимоном 200	Чай 1	0,19	0,04	0,06	1,41
		Сахар 8			7,27	29,06
		Лимон 30	0,25	0,03	0,82	4,53
№ 424 ср 2003г.	Яйцо отварное 40	Яйцо 40	4,78	4	0,25	56,55
			<b>16,1</b>	<b>19,2</b>	<b>61,2</b>	<b>483,1</b>
	<b>ОБЕД</b>					
№ 10 ср 2003г.	Салат из зеленого горошка 100	Зеленый горошек 95	2,77	0,17	5,62	35,06
		Лук 12	0,13	0,02	0,75	3,67
		Масло растительное 5		4,4		39,56
№ 187 ср 2003г.	Щи на курином бульоне со сметаной 250	Мясо птицы 20	4,79	0,36	0,08	22,73
		Капуста 70	1,18	0,06	3	17,27
		Масло растительное 5		4,4		39,56
		Картофель 50	0,97	0,19	7,92	37,3
		Морковь 12	0,12	0,01	0,63	3
		Сметана 12	0,31	1,65	0,41	17,71
		Лук 12	0,13	0,02	0,75	3,67
№643 ср 2003г.	Курица тушеная 90	Мясо птицы филе 90	21,06	1,7	0,36	100,94
		Масло сливочное 3	0,03	1,96	0,04	17,84
№ 682 ср 2003г. № 310 ср 2003 г.	Рис с овощами 150	Рис 33	2,17	0,29	22,22	100,19
		Морковь 27	0,27	0,02	1,38	6,78
		Лук 27	0,28	0,03	2	7,5
		Масло растительное 6		5,27		47,47
№ 418 ср 2003 г.	Сок 200	Сок 200	1,18	0,22	22,98	98,59
	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	2,14	0,21	13,43	64,2
			<b>37,5</b>	<b>20,9</b>	<b>81,5</b>	<b>663</b>
		<b>ИТОГО</b>	<b>53</b>	<b>40</b>	<b>142</b>	<b>1146</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: дети 7-11 лет

### МЕНЮ – 6 день

	Наименование	Состав	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
	<b>ЗАВТРАК</b>					
№384 ср 2003г.	Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом 200/10	Пшено 42	4,54	1,22	25,42	130,8
		Молоко 100	2,92	2,36	4,68	51,6
		Сахар 5			4,77	19,07
		Масло сливочное 10	0,08	6,38	0,12	58,1
№ 2 ср 2003г.	Хлеб порционно с повидлом с маслом сливочным 60/20/10	Хлеб пшеничный 60	4,29	0,42	26,86	128,4
		Повидло 20	0,08		11,83	47,62
		Масло сливочное 10	0,08	6,38	0,12	58,1
№944 ср 2003г.	Чай с сахаром с лимоном 200	Чай 1	0,19	0,04	0,06	1,41
		Сахар 8			7,27	29,06
		Лимон 30	0,25	0,03	0,82	4,53
			<b>12,4</b>	<b>16,8</b>	<b>81,9</b>	<b>528,7</b>
	<b>ОБЕД</b>					
№ 100 ср 2003г.	Винегрет 100	Картофель 22	0,41	0,08	3,26	15,4
		Морковь 10	0,12	0,01	0,63	3
		Свекла 15	0,21	0,01	1,2	5,77
		Огурцы соленые 30	0,23	0,03	0,46	3
		Лук 15	0,2	0,03	1,12	5,5
		Масло растительное 10		8,79		79,12
№210 ср 2003г.	Уха из сайры 250	Сайра 40	6,45	7,69		95
		Картофель 65	1,25	0,23	9,89	46,49
		Лук 10	0,13	0,02	0,75	3,67
		Морковь 12	0,12	0,01	0,63	3
		Рис 20	1,32	0,18	13,47	60,72
		Масло растительное 5		4,4		39,56
№ 608 ср 2003г.	Котлета мясная 90	Мясо говяжье 87	13,53	10,9		152,21
		Лук 15	0,2	0,03	1,12	5,5
		Хлеб 17	1,23	0,12	7,68	36,72
		Масло сливочное 6	0,05	4	0,08	37
№ 688 ср 2003г.	Макароны 150	Макароны 150	5,27	0,58	32,72	157,2
		Масло сливочное 7	0,05	4,34	0,08	39,57
№ 883 ср 2003г.	Кисель 200	Кисель 24			20,97	83,87
		Сахар 10			9,08	36,33
	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	2,14	0,21	13,43	64,2
			<b>32,9</b>	<b>41,6</b>	<b>116,5</b>	<b>972,8</b>
		<b>ИТОГО</b>	<b>45</b>	<b>58</b>	<b>198</b>	<b>1501</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: дети 7-11 лет

### МЕНЮ – 7 день

	Наименование	Состав	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий
	<b>ЗАВТРАК</b>					
№ 235 ср 2003г.	Суп молочный со спагетти со сливочным маслом 200/10	Молоко 147	4	3,23	6,42	70,82
		Спагетти 16	1,74	0,19	10,78	51,79
		Сахар 2			1,53	6,1
		Масло сливочное 10	0,08	6,38	0,12	58,1
№ 3 ср 2003г.	Хлеб порционно с сыром 60/30	Хлеб пшеничный 60	4,29	0,42	26,86	128,4
		Сыр 30	6,54	7,79		96,26
№ 942 ср 2003г.	Чай с сахаром 200	Чай 1	0,19	0,04	0,06	1,41
		Сахар 7			6,36	25,43
			<b>16,8</b>	<b>18</b>	<b>52,1</b>	<b>438,3</b>
	<b>ОБЕД</b>					
№ 83 ср 2003г.	Салат из свежей капусты 100	Капуста 150	2,12	0,11	5,35	30,84
		Морковь 12	0,12	0,01	0,63	3
		Лук 12	0,13	0,02	0,75	3,67
		Масло растительное 10		8,79		79,12
№ 206 ср 2003г.	Суп гороховый с тушеной говядиной 250	Мясо говядины 20	3,46	2,79		38,94
		Картофель 62	1,18	0,22	9,27	43,76
		Горох 20	3,85	0,35	9	54,62
		Лук 12	0,13	0,02	0,75	3,67
		Морковь 12	0,12	0,01	0,63	3
		Масло растительное 5		4,4		39,56
№ 565 ср 2003г.	Тефтели в томатном соусе 90	Мясо говядины 87	13,53	10,9		152,21
		Томатная паста 13	0,46	0,05	2,86	13,74
		Рис 9	0,59	0,08	6	27,32
		Масло сливочное 4		3,16		28,48
№ 679 ср 2003г.	Гречка 150	Крупа рисовая 54	3,55	0,48	36,36	163,94
		Масло сливочное 7	0,05	4,34	0,08	39,57
№ 868 ср 2003г.	Компот из сухофруктов 200	сухофрукты 26	0,47		13,42	55,57
		Сахар 7			6,36	25,43
	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	2,14	0,21	13,43	64,2
			<b>31,8</b>	<b>35,9</b>	<b>104,8</b>	<b>870,6</b>
		<b>ИТОГО</b>	<b>48</b>	<b>53</b>	<b>156</b>	<b>1308</b>

**День:** среда  
**Неделя:** вторая  
**Период:** осень-зима  
**Категория:** дети 7-11 лет

### МЕНЮ – 8 день

	Наименование	Состав	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий
	<b>ЗАВТРАК</b>					
№ 384 ср 2003г.	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом 200/10	Рис 34	2,4	0,32	24,51	110,51
		Молоко 112	3,05	2,46	4,89	53,96
		Сахар 3			2,54	10,17
		Масло сливочное 10	0,08	6,38	0,12	58,1
№ 1 ср 2003г.	Хлеб порционно с маслом 60/7	Хлеб пшеничный 60	4,29	0,42	26,86	128,4
		Масло сливочное 7	0,05	4,34	0,08	39,57
№958 ср 2003г.	Кофейный напиток 200	Кофейный напиток 5	1,14	0,66	0,46	12,36
		Молоко 100	2,92	2,36	4,68	51,6
		Сахар 7			6,36	25,43
	Яйцо 40	Яйцо 40	4,78	4	0,25	56,55
			<b>18,7</b>	<b>20,9</b>	<b>70,7</b>	<b>546,6</b>
	<b>ОБЕД</b>					
№ 88 ср 2003г.	Салат из свеклы вареной с чесноком 100	Свекла 134	1,39	0,09	7,91	37,98
		Чеснок 2	0,12	0,01	0,54	2,7
		Масло растительное 5		4,4		39,56
№ 170 ср 2003г.	Борщ с тушеной говядиной 250	Мясо говядины 25	4,33	3,48		48,67
		Капуста 20	0,34	0,02	0,86	4,93
		Свекла 40	0,56	0,04	3,2	15,39
		Картофель 20	0,38	0,07	2,97	14
		Морковь 15	0,15	0,01	0,78	3,85
		Лук 12	0,13	0,02	0,75	3,67
		Масло растительное 4		3,16		28,48
№486 ср 2003г.	Рыба тушеная в сметанном соусе 100	Рыба 120	15,82	0,84		70,84
		Сметана 20	0,49	3,67	0,64	37,54
		Масло растительное 3		2,31		20,77
№693 ср 2003г.	Картофельное пюре 150	Картофель 130	2,37	0,44	18,69	88,23
		Масло сливочное 7	0,05	4,34	0,08	39,57
		Молоко 24	0,65	0,53	1	11,56
№ 418 ср 2003 г.	Сок 200	Сок 200	0,94	0,18	18,38	78,87
	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	2,14	0,21	13,43	64,2
			<b>29,8</b>	<b>23,8</b>	<b>69,2</b>	<b>610,8</b>
		<b>ИТОГО</b>	<b>48</b>	<b>44</b>	<b>139</b>	<b>1157</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: дети 7-11 лет

### МЕНЮ – 9 день

	Наименование	Состав	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий
	<b>ЗАВТРАК</b>					
№ 384ср 2003г.	Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом 200/10	Пшеница 47	4,54	1,22	25,42	130,8
		Молоко 100	2,92	2,36	4,68	51,6
		Сахар 5			4,77	19
		Масло сливочное 10	0,08	6,38	0,12	58,1
№ 3 ср 2003г.	Хлеб порционно с сыром с маслом сливочным 60/30/5	Хлеб пшеничный 60	4,29	0,42	26,86	128,4
		Сыр 30	6,54	7,79		96,26
		Масло сливочное 5	0,04	3,19	0,06	29,1
№ 959 ср 2003г.	Какао 200	Какао 5	1,14	0,66	0,46	12,36
		Молоко 130	3,54	2,86	5,68	62,63
		Сахар 7			6,36	25,43
			<b>23</b>	<b>24,8</b>	<b>74,4</b>	<b>613,6</b>
	<b>ОБЕД</b>					
№ 42 ср 2003г.	Салат из моркови с чесноком 100	Морковь 110	1,15	0,08	5,9	28,95
		Чеснок 2	0,11	0,01	0,49	2,47
		Масло растительное 4		3,52		31,65
№ 197 ср 2003г.	Рассольник с тушеной говядиной 250	Мясо говяжье 20	3,46	2,79		38,94
		Крупа перловая 5	0,44	0,05	3,04	14,36
		Картофель 100	1,41	0,26	11,12	52,52
		Лук 12	0,13	0,02	0,75	3,67
		Морковь 12	0,12	0,01	0,63	3
		Огурцы соленые 15	0,11	0,01	0,23	1,5
		Масло растительное 5		4,4		39,56
№ 565 ср 2003г.	Биточки в томатном соусе 90	Мясо говядины 87	13,53	10,9		152,21
		Хлеб пшеничный 17	1,23	0,12	7,68	36,72
		Масло сливочное 6	0,05	4	0,08	37
		Томатная паста 13	0,46	0,05	2,86	13,74
		Лук 15	0,2	0,03	1,12	5,5
№ 679 ср 2003г.	Гречка 150	Крупа гречневая 70	8,17	2	35,85	194,14
		Масло сливочное 7	0,05	4,34	0,08	39,57
№ 868 ср 2003г.	Компот из сухофруктов 200	сухофрукты 26	0,47		13,42	55,57
		Сахар 7			6,36	25,43
	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	2,14	0,21	13,43	64,2
			<b>33,2</b>	<b>32,8</b>	<b>103</b>	<b>840,7</b>
		<b>ИТОГО</b>	<b>56</b>	<b>57</b>	<b>177</b>	<b>1454</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: дети 7-11 лет

### МЕНЮ – 10 день

	Наименование	Состав	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий
	<b>ЗАВТРАК</b>					
№ 384 ср 2003г.	Каша манная на молоке со сливочным маслом 200/10	Крупа манная 30	2,98	0,27	19,77	93,41
		Молоко 100	2,92	2,36	4,68	54,6
		Сахар 4			3,81	15,26
		Масло сливочное 10	0,08	6,38	0,12	58,1
№ 2 ср 2003г.	Хлеб порционно с маслом сливочным с повидлом 60/10/20	Хлеб пшеничный 60	4,29	0,42	26,86	128,4
		Масло сливочное 10	0,08	6,38	0,12	58,19
		Повидло 20	0,08		11,83	47,62
№ 942 ср 2003г.	Чай с сахаром с лимоном 200	Чай 1	0,19	0,04	0,06	1,41
		Лимон 30	0,25	0,03	0,82	4,53
		Сахар 8			7,27	29,06
			<b>10,8</b>	<b>15,8</b>	<b>75,3</b>	<b>490,5</b>
	<b>ОБЕД</b>					
№ 100 ср 2003г.	Винегрет 100	Картофель 22	0,41	0,08	3,26	15,4
		Морковь 10	0,12	0,01	0,63	3
		Свекла 15	0,21	0,01	1,2	5,77
		Огурцы соленые 30	0,23	0,03	0,46	3
		Лук 15	0,2	0,03	1,12	5,5
		Масло растительное 10		8,79		79,12
№ 217 ср 2003г.	Суп со спагетти на курином бульоне 250	Мясо курицы 20	4,79	0,36	0,08	22,73
		Картофель 50	0,97	0,19	7,92	37,3
		Спагетти 7	0,65	0,07	4,01	19,27
		Лук 12	0,13	0,02	0,75	3,67
		Морковь 12	0,12	0,01	0,63	3
		Масло растительное 4		3,3		29,67
№643 ср 2003г.	Курица тушеная 90	Мясо птицы филе 90	21,06	1,7	0,36	100,94
		Масло сливочное 3	0,03	1,96	0,04	17,84
№682 ср 2003г.	Рис с овощами 150	Рис 33	2,17	0,29	22,22	100,19
		Морковь 27	0,27	0,02	1,38	6,78
		Лук 27	0,28	0,03	2	7,5
		Масло растительное 6		5,27		47,47
№883 ср 2003г.	Кисель 200	Кисель 24			20,97	83,87
		Сахар 10			9,08	36,33
	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный 30	2,14	0,21	13,43	64,2
			<b>33,7</b>	<b>22,3</b>	<b>89,5</b>	<b>692,5</b>
		<b>ИТОГО</b>	<b>44</b>	<b>38</b>	<b>164</b>	<b>1183</b>

Прошито, пронумеровано и скреплено  
печатью 13 (тринадцать) листов.

Директор МБОУ «Сартыковская

НИИ-ДС Кирилков / Р.Г. Кирилков

Дата: 08.01.2024 г.

