

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 рецептур 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.

| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | Суббота 1 неделя |
|---|--|--|---|---|--|
| Завтрак | Завтрак | Завтрак | Завтрак | Завтрак | Завтрак |
| Каша «Дружба» на молоке со сливочным маслом 210 | Каша рисовая на молоке со сливочным маслом 210 | Суп молочный со спагетти со сливочным маслом 210 | Каша манная на молоке со сливочным маслом 210 | Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом 210 | Каша рисовая на молоке со сливочным маслом 210 |
| Бутерброд с сыром 60/30 | Бутерброд с маслом с повидлом 60/10/20 | Бутерброд с сыром с маслом 60/30/5 | Бутерброд с сыром 60/30 | Бутерброд с маслом 60/7 | Бутерброд с повидлом с маслом 60/20/10 |
| Чай с сахаром 200 | Чай с сахаром с лимоном 200 | Какао 200 | Кофейный напиток 200 | Чай с сахаром с лимоном 200 Яйцо 40 | Чай с сахаром 200 |
| Обед | Обед | Обед | Обед | Обед | Обед |
| Салат из зеленого горошка 100 | Салат из свеклы вареной 100 | Салат «Картофельный» 100 | Винегрет 100 | Кукуруза 100 | |
| Суп рассольник на курином бульоне 250 | Щи с тушенной говядиной со сметаной 250 | Суп «Полевой» с тушенной говядиной 250 | Суп со спагетти с тушенной говядиной 250 | Щи на курином бульоне со сметаной 250 | |
| Курица тушенная 90 | Тефтели в томатном соусе 90 | Рыба тушеная в сметанном соусе 100 | Гуляш из мяса говядины 90 | Курица тушеная 90 | |
| Макароны 150 | Гречка 150 | Картофельное пюре 150 | Перловка 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 | |

| бдень | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день | Суббота 2 неделя |
|--|--|--|--|---|--|
| Завтрак | Завтрак | Завтрак | Завтрак | Завтрак | Завтрак |
| Каша пшенная на молоке со сливочным маслом 210 | Суп молочный со спагетти со сливочным маслом 210 | Каша рисовая на молоке со сливочным маслом 210 | Каша пшенная на молоке со сливочным маслом 210 | Каша манная на молоке со сливочным маслом 210 | Суп молочный со спагетти со сливочным маслом 210 |
| Бутерброд с повидлом с маслом 60/20/10 | Бутерброд с сыром 60/30 | Бутерброд с маслом 60/7 | Бутерброд с сыром с маслом 60/30/5 | Бутерброд с повидлом с маслом 60/20/10 | Бутерброд с сыром с маслом 55/30/5 |
| Чай с сахаром с лимоном 200 | Чай с сахаром 200 | Кофейный напиток 200 Яйцо 40 | Какао 200 | Чай с сахаром с лимоном 200 | Какао 200 |
| Обед | Обед | Обед | Обед | Обед | Обед |
| Винегрет 100 | Салат из зеленого горошка 100 | Салат «Картофельный» 100 | Салат из свеклы вареной 100 | Кукуруза 100 | |
| Уха из сайры 250 | Суп гороховый с тушенной говядиной 250 | Борщ с тушенной говядиной 250 | Суп рассольник с тушенной 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 тушенная 90 | |
| Макароны 150 | Рис отварной 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: весна-лето

Категория: дети 7-11 лет

МЕНЮ – 1 день

| | Наименование | Состав | Белки | Жиры | Угле- воды | Калорий |
|--------------------|---|-------------------------|-------------|-------------|---------------|--------------|
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| № 384 ср 2003г. | Каша «Дружба» на молоке со сливочным маслом. 210 | 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. | Бутерброд 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 |
| | | | 16,4 | 17,6 | 56,4 | 450,4 |
| | ОБЕД | | | | | |
| № 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 | | 33,56 |
| № 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 |
| | | | 39,3 | 18,6 | 87,2 | 668,2 |
| | | ИТОГО | 55 | 36 | 143 | 1118 |

День: вторник

Неделя: первая

Период: весна-лето

Категория: дети 7-11 лет

МЕНЮ – 2 день

| | Наименование | Состав | Белки | Жиры | Угле- воды | Калорий |
|--------------------|---|-------------------------|-------------|-----------|---------------|--------------|
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| №384 ср 2003г. | Каша рисовая на молоке со сливочным маслом 210 | 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. | Бутерброд с повидлом с маслом 60/20/10 | 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 |
| | | | 10,4 | 16 | 79 | 501,8 |
| | ОБЕД | | | | | |
| № 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 |
| | | | 31,3 | 33 | 98,7 | 818,6 |
| | | ИТОГО | 41 | 49 | 177 | 1320 |

День: среда
Неделя: первая
Период: весна-лето
Категория: дети 7-11 лет

МЕНЮ – 3 день

| | Наименование | Состав | Белки | Жиры | Угле- воды | Калорий |
|--------------------|---|-------------------------|-------------|-------------|---------------|--------------|
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| № 235 ср 2003г. | Суп молочный со спагетти со сливочным маслом 210 | 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. | Бутерброд с сыром с маслом 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 |
| | | | 21,3 | 24,7 | 58,2 | 540,9 |
| | ОБЕД | | | | | |
| № 73 ср 2003г. | Салат «Картофельный» 100 | Яйцо вареное 20 | 2,5 | 2,3 | 0,1 | 32 |
| | | Огурец соленый 20 | 0,1 | 0,02 | 0,3 | 2,2 |
| | | Лук 20 | 0,2 | | 2 | 9,4 |
| | | Картофель 20 | 0,4 | 0,08 | 3,2 | 15,2 |
| | | Морковь 12 | 0,12 | 0,01 | 0,63 | 3 |
| | | Масло растительное 3 | | 2,2 | | 19,78 |
| № 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 |
| | | Пшеница 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 |
| | | | 30,5 | 22,5 | 85,4 | 669,3 |
| | | ИТОГО | 51 | 47 | 143 | 1210 |

День: четверг
Неделя: первая
Период: весна-лето
Категория: дети 7-11 лет

МЕНЮ – 4 день

| | Наименование | Состав | Белк и | Жиры | Угле- воды | Калорий |
|--------------------|--|--------------------------|-------------|-------------|---------------|--------------|
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| №384 ср 2003г. | Каша манная на молоке со сливочным маслом 210 | 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. | Бутерброд 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 |
| | | | 20,8 | 20,2 | 66,7 | 532,4 |
| | ОБЕД | | | | | |
| № 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 |
| | | Огурец соленый 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 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. | Гуляш 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. | Перловка 150 | Крупа перловая 50 | 4,37 | 0,48 | 30,41 | 143,45 |
| | | 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 |
| | | | 28,9 | 35,3 | 87,7 | 784,5 |
| | | ИТОГО | 49 | 55 | 154 | 1316 |

День: пятница
Неделя: первая
Период: весна-лето
Категория: дети 7-11 лет

МЕНЮ – 5 день

| | Наименование | Состав | Белки | Жиры | Угле- воды | Калорий |
|---|---|----------------------|-------------|-------------|---------------|--------------|
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| №384 ср 2003г. | Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом 210 | 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. | Бутерброд 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 |
| №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 |
| | | | 16,1 | 19,2 | 61,2 | 483,1 |
| | ОБЕД | | | | | |
| № 10 ср 2003г. | Кукуруза 100 | Кукуруза 100 | 1,92 | 0,33 | 9,48 | 48,55 |
| | | Масло растительное 6 | | 5,27 | | 47,47 |
| № 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 |
| | | | 36,5 | 21,9 | 84,6 | 680,7 |
| | | ИТОГО | 52 | 41 | 145 | 1163 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Период: весна-лето

Категория: дети 7-11 лет

МЕНЮ – 6 день

| | Наименование | Состав | Белки | Жиры | Углеводы | Калорий |
|--------------------|---|--------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| №384 ср 2003г. | Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом 210 | 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. | Бутерброд с повидлом с маслом 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 |
| | | | 12,4 | 16,8 | 81,9 | 528,7 |
| | ОБЕД | | | | | |
| № 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 |
| | | | 32,9 | 41,6 | 116,5 | 972,8 |
| | | ИТОГО | 45 | 58 | 198 | 1501 |

День: вторник

Неделя: вторая

Период: весна-лето

Категория: дети 7-11 лет

МЕНЮ – 7 день

| | Наименование | Состав | Белки | Жиры | Угле- воды | Калорий |
|--------------------|---|-------------------------|-------------|-------------|---------------|--------------|
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| № 235 ср 2003г. | Суп молочный со спагетти со сливочным маслом 210 | 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. | Бутерброд 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 |
| | | | 16,8 | 18 | 52,1 | 438,3 |
| | ОБЕД | | | | | |
| № 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 | | 33,56 |
| № 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. | Рис отварной 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 |
| | | | 32,4 | 31,6 | 104,5 | 826,3 |
| | | ИТОГО | 49 | 49 | 156 | 1264 |

День: среда
Неделя: вторая
Период: весна-лето
Категория: дети 7-11 лет

МЕНЮ – 8 день

| | Наименование | Состав | Белки | Жиры | Угле- воды | Калорий |
|---------------------|---|-------------------------|-------------|-------------|---------------|--------------|
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| № 384 ср 2003г. | Каша рисовая на молоке со сливочным маслом 210 | 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. | Бутерброд 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 |
| | | | 18,7 | 20,9 | 70,7 | 546,6 |
| | ОБЕД | | | | | |
| № 73 ср 2003г. | Салат «Картофельный» 100 | Яйцо вареное 20 | 2,5 | 2,3 | 0,1 | 32 |
| | | Огурец соленый 20 | 0,1 | 0,02 | 0,3 | 2,2 |
| | | Лук 20 | 0,2 | | 2 | 9,4 |
| | | Картофель 20 | 0,4 | 0,08 | 3,2 | 15,2 |
| | | Морковь 12 | 0,12 | 0,01 | 0,63 | 3 |
| | | Масло растительное 3 | | 2,2 | | 19,78 |
| № 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 |
| | | | 31,6 | 23,9 | 67 | 612,1 |
| | | ИТОГО | 50 | 44 | 137 | 1158 |

День: четверг
Неделя: вторая
Период: весна-лето
Категория: дети 7-11 лет

МЕНЮ – 9 день

| | Наименование | Состав | Белки | Жиры | Угле- воды | Калорий |
|--------------------|---|-------------------------|-------------|-------------|---------------|--------------|
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| № 384ср 2003г. | Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом 210 | Пшено 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. | Бутерброд с сыром с маслом 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 |
| | | | 23 | 24,8 | 74,4 | 613,6 |
| | ОБЕД | | | | | |
| № 88 ср 2003г. | Салат из свеклы вареной 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 |
| № 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 |
| | | | 33,3 | 33,6 | 104,7 | 855,8 |
| | | ИТОГО | 56 | 58 | 179 | 1469 |

День: пятница
Неделя: вторая
Период: весна-лето
Категория: дети 7-11 лет

МЕНЮ – 10 день

| | Наименование | Состав | Белки | Жиры | Угле- воды | Калорий |
|--------------------|--|-------------------------|-------------|-------------|---------------|--------------|
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| № 384 ср 2003г. | Каша манная на молоке со сливочным маслом 210 | 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. | Бутерброд с повидлом с маслом 60/20/10 | 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 |
| | | | 10,8 | 15,8 | 75,3 | 490,5 |
| | ОБЕД | | | | | |
| № 10 ср 2003г. | Кукуруза 100 | Кукуруза 100 | 1,92 | 0,33 | 9,48 | 48,55 |
| | | Масло растительное 6 | | 5,27 | | 47,47 |
| № 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 |
| | | | 34,5 | 19 | 92,3 | 676,7 |
| | | ИТОГО | 45 | 34 | 167 | 1167 |

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
16 (*шестнадесят*) листов *св.*
И.о. директора МБОУ «Сартыковская НШ-ДС»
Бочегурова / А.А. Бочегурова

