

«Утверждаю»

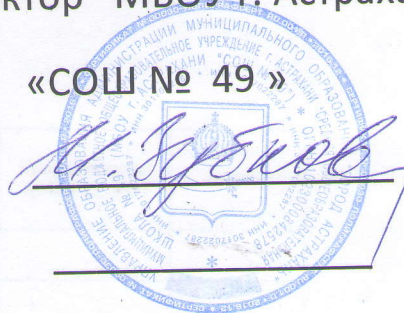
И.П. Липов А.Г.



«Согласовано»

Директор МБОУ г. Астрахани

«СОШ № 49»



**Примерное двухнедельное
(десятидневное меню)**

по столовой

МБОУ г. Астрахани «СОШ №49»

(горячее питание обучающихся, получающих начальное образование)

Примерное десятидневное, двухнедельное меню по Столовой школы №49.

Возрастная категория : 7-11 лет.

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшена с маслом сливочным	200/20	8,69	11,09	51,15	339,00	173
	Сыр (порциями) Российский	20	5,10	6,49	0,00	79,20	15
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Яйцо куриное отварное	60	5,16	0,12	0,32	64,00	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
	Итого за завтрак			22,87	18,24	89,06	651,10

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 2							
Завтрак	Тефтели мясные с томатным соусом	50/50	12,00	17,62	10,41	172,00	540,416
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150	6,45	4,56	28,98	182,82	302
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	377
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	14,70	70,50	Н
	Итого за завтрак		22,97	23,27	93,25	605,32	

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 3							
Завтрак	Каша молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	6,12	10,71	42,35	290,99	181
	Сыр (порциями) Российский	20	5,10	6,49	0,00	79,20	15
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
	Итого за завтрак			15,22	24,99	80,07	605,09

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 4							
Завтрак	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	130/20	21,92	16,59	42,00	405,00	223
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	14,70	70,50	Н
Итого за завтрак			26,44	17,73	94,29	644,40	

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 5							
Завтрак	Пельмени отварные с маслом сливочным	150/10	18,00	19,50	43,50	412,50	664
	Овощи натуральные свежие помидоры	60	0,33	0,06	1,14	6,60	71,70
	Хлеб пшеничный 1-ый сорт	80	6,06	0,75	38,32	188,80	Н
	Компот из свежих или замороженных ягод	200	0,12	0,10	27,50	112,00	344
Итого за завтрак			24,51	20,41	110,46	719,90	

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	200/20	6,07	11,18	43,45	299,99	175
	Сыр (порциями)	20	5,10	6,49	0,00	79,20	15
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
	Печенье сдобное	20	8,40	4,52	27,88	165,80	Н
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	377
Итого за завтрак			23,57	29,93	110,62	790,99	

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	6,32	6,08	38,42	233,37	202
	Фарш мясной с овощами	1/80/50	8,25	12,1	7,16	172	272
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
	Вафля сливочная	20	4,20	2,26	13,94	82,90	Н
Итого за завтрак			22,69	20,98	97,11	657,17	

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	140	13,99	18,83	2,74	236,63	210
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за завтрак			18,39	27,02	50,26	518,53	

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	220	6,01	10,86	42,95	294,00	174
	Кондитерское изделие	70	1,15	4,49	54,00	282,00	Н
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	377
Итого за завтрак			11,08	15,84	136,11	756,00	

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 5 Завтрак	Макароны отварные с сыром Российским	230	12,00	13,20	30,70	386,00	161
	Кондитерское изделие	30	4,20	2,26	13,94	82,90	Н
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Компот из свежих или замороженных ягод	200	0,12	0,10	27,50	112,00	344
Итого за завтрак			20,11	16,03	96,09	698,90	

Примерное двухнедельное

(десятидневное меню)

по столовой

МБОУ г. Астрахани «СОШ №49»

(для организации обучающихся, получающих начальное образование)