

«Утверждаю»



«Согласовано»

Директор МБОУ

г. Астрахани «ООШ № 49 »



**Примерное двухнедельное
(десятидневное меню)
по столовой
МБОУ г. Астрахани «С ОШ №49 ».**

**(бесплатное горячее питание обучающихся по образовательным
программам начального общего образования)**

Примерное десятидневное, двухнедельное меню по Столовой школы №49

Возрастная категория : 7-11 лет.

Неделя 1 День 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшена с маслом сливочным	220/20	9,48	12,09	55,80	384,00	173
	Хлеб пшеничный с сыром Российским	50/20	8,89	6,96	23,95	197,20	15
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	377
	Итого за завтрак	510	18,50	19,07	94,96	643,20	

Неделя 1 День 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Сосиска отварная с томатным соусом	150	7,29	12,10	7,16	269,00	272
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150	6,45	4,56	28,98	182,82	302
	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	71,00	Н
	Итого за завтрак	650	18,26	17,80	88,43	691,72	

Неделя 1 День 3	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша молочная из манной крупы (с маслом сливочным, сахаром)	220/20	6,68	11,68	46,20	357,00	181
	Хлеб пшеничный с сыром Российским	50/20	8,89	6,96	23,95	197,20	15
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	Н
	Итого за завтрак	510	15,70	18,71	83,79	605,10	

Неделя 1 День 4	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	21,92	16,59	42,00	406,00	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	71,00	Н
	Итого за завтрак	520	26,44	17,73	94,29	645,90	

Неделя 1 День 5	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Пельмени отварные с маслом сливочным	150/10	18,00	19,50	43,50	412,50	Н
	Овощи натуральные соленые/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
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Итого за завтрак	500	24,52	20,33	98,16	669,90	

Неделя 2 День 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ реп.
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	220/20	6,62	12,20	47,40	341,00	175
	Хлеб пшеничный с сыром Российским	50/20	8,89	6,96	23,95	197,20	15
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	377
Итого за завтрак		510	15,64	19,18	86,56	600,20	

День 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ реп.
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	6,32	6,08	38,42	233,37	202
	Сосиска отварная с томатным соусом	150	7,29	12,10	7,16	269,00	272
	Овощи натуральные свежие/соленые огурцы	60	0,34	0,03	1,05	6,00	70,71
	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
Итого за завтрак		610	17,87	18,75	84,22	677,27	

Неделя 2 День 3	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ реп.
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	150	14,98	20,18	2,93	318,50	210
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50/10	3,87	7,72	24,08	184,00	Н, 14
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	13,72	71,00	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за завтрак		510	19,58	28,57	54,37	624,40	

Неделя 2 День 4	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ реп.
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	220/20	6,55	11,85	46,86	320,70	174
	Хлеб пшеничный с сыром Российским	50/20	8,89	6,96	23,95	197,20	15
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за завтрак		550	15,57	18,88	84,45	568,80	

Неделя 2 День 5	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ реп.
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром Российским	230	15,56	18,31	39,23	406,00	161
	Кондитерское изделие	50	1,15	4,49	54,00	200,00	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		530	20,63	23,29	132,39	786,00	