

Менюготавливаемых блюд

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Далматовская средняя общеобразовательная школа № 3»

Возрастная категория 7-11 лет

(осенне-зимний период)

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	к/калорий	№ рецептуры
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ, ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ЛЕТ ДО 10 ЛЕТ							
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150/10	8,42	12,52	39,29	293,72	
	Бутерброд с маслом	40	1,2	8,7	7,8	114,1	
	Чай с сахаром	200/15	0,245	0	15,039	57,19	
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76	
	Итого за завтрак		13,145	21,78	76,569	540,93	
обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/10	9,416	6,653	26,194	196,05	
	Греча гарнир	150	12,012	30,475	59,913	364,91	
	Гуляш	50/50	9,27	17,89	14,76	168,2	
	Чай с сахаром	200/15	0,245	0	15,039	57,19	
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76	
	Итого за обед		34,223	55,578	130,346	862,27	
	Итого за день		47,368	77,358	206,915	1403,2	
ДЕНЬ ВТОРОЙ, ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : С 7 ЛЕТ ДО 10 ЛЕТ							
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	150/10	6,224	11,514	41,238	288,88	
	Чай с сахаром	200/15	0,245	0	15,039	57,19	
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76	
	Итого за завтрак		9,749	12,074	70,717	421,99	
обед	Рассольник «Ленинградский»	200/7	1,6	4,09	13,54	97,4	
	Тефтели из говядины с соусом	60/50	15,8	12,9	36,6	67,282	
	Кофейный напиток	200/15	3,843	3,9	30,7	166,42	
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76	

	Кондитерское изделие (печенье)	25	1,9	2,5	18,6	104,3	
	Итого за обед		26,427	23,958	113,85	511,322	
	Итого за день		36,176	36,032	184,567	933,312	

ДЕНЬ ТРЕТИЙ, ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ЛЕТ ДО 10 ЛЕТ

завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная геркулесовая	150/7	8,16	9,84	35,6	264	
	2.Кисель	200	0,102	0	31,436	120,68	
	3. Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76	
	Итого за завтрак		11,542	10,4	81,476	460,6	
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2,107	6,155	14,725	109,39	
	Курица тушеная в томатном соусе	70/50	6,89	8,85	2,4	97,43	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	200/10	8,8	5,84	47,02	284,94	
	Чай с сахаром	200/15	0,245	0	15,039	57,19	
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76	
	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	
	Итого за обед		22,172	24,455	99,034	677,31	
Итого за день		33,714	34,855	180,51	1137,91		

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ, ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ЛЕТ ДО 10 ЛЕТ

завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150/10	8,42	15,52	39,29	293,72	
	Какао с молоком	200	4,0	3,9	19,6	130	
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76	
	Итого за завтрак		15,7	19,98	73,33	499,14	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	17,2	10,54	13,71	197,4	
	Котлета с соусом	50/60	7,78	13,22	7,85	114,38	
	Гороховое пюре со сливочным маслом	150/7	18,3	1,53	43,8	264	
	Чай с сахаром	200/15	0,245	0	15,039	57,19	
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого за обед		47,205	26,25	104,639	755,89	
Итого за день		62,905	46,23	177,969	1255,03		

ДЕНЬ ПЯТЫЙ, ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ЛЕТ ДО 10 ЛЕТ

завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150/7	5,52	4,52	26,45	168,45	
	Чай с сахаром	200/15	0,245	0	15,039	57,19	
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76	
	Итого за завтрак		9,045	5,08	55,929	301,56	
обед	Щи с капустой и картофелем со сметаной	200/7	1,45	3,93	100,2	182	
	Жаркое по – домашнему	250	27,53	27,47	31,95	302,8	
	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76	
	Сдоба	50	4,05	2,65	27,45	150,5	
	Итого за обед		37,67	34,61	203,06	832,74	
	Итого за день		46,715	39,69	258,989	1134,3	
ДЕНЬ ШЕСТОЙ , ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ЛЕТ ДО 10 ЛЕТ							
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150/10	8,42	12,52	39,29	293,72	
	Бутерброд с сыром	15	3,48	4,43	0	54,6	
	Какао с молоком	200	4,0	3,9	19,6	130	
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76	
	Итого за завтрак		19,18	21,41	73,33	553,74	
обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/10	9,416	6,653	26,194	196,05	
	Капуста тушеная	150/7	2,78	6,48	34,52	213,53	
	Гуляш	50/50	9,27	17,89	14,76	168,2	
	Чай с сахаром	200/15	0,245	0	15,039	57,19	
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76	
	Итого за обед		24,991	31,583	104,953	710,89	
	Итого за день		44,171	52,993	178,283	1264,63	
ДЕНЬ СЕДЬМОЙ, ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ЛЕТ ДО 10 ЛЕТ							
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	150/10	6,224	11,514	41,238	288,88	
	Чай с сахаром	200/15	0,245	0	15,039	57,19	
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76	
	Итого за завтрак		9,749	12,074	70,717	421,99	
обед	Рассольник «Ленинградский»	200/7	1,6	4,09	13,54	97,4	

	Греча гарнир	150	12,012	30,475	59,913	364,91	
	Гуляш	50/50	9,27	17,89	14,76	168,2	
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0	45,98	178,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76	
	Свежие овощи (помидор)	30	0,34	1,9	1,4	23,7	
	Кондитерское изделие (печенье)	25	1,9	2,5	18,6	104,3	
	Итого за обед		34,662	62,015	168,933	1076,03	
	Итого за день		44,411	74,089	239,65	1498,02	

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ, ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ЛЕТ ДО 10 ЛЕТ

завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная геркулесовая	150/7	8,16	9,84	35,6	264	
	Кисель	200	0,102	0	31,436	120,68	
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76	
	Итого за завтрак		11,542	10,4	81,476	460,6	
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2,107	6,155	14,725	109,39	
	Рыба тушеная в томатном соусе	50/50	13,87	7,85	6,53	150	
	Пюре картофельное со сливочным маслом	150/7	3,06	4,8	28,45	137,25	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0	45,98	178,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76	
	Итого за обед		24,457	25,515	113,855	725,36	
	Итого за день		35,999	35,915	195,331	1185,96	

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ, ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ЛЕТ ДО 10 ЛЕТ

завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150/10	8,42	15,52	39,29	293,72	
	Какао с молоком	200	4,0	3,9	19,6	130	
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76	
	Итого за завтрак		15,7	19,98	73,33	499,14	
обед	Суп молочный с макаронными изделиями	250/5	5,7	5,8	29,5	193	
	Омлет натуральный с картофелем	110/10	9,0	12,5	2,2	156,25	
	Чай с сахаром	200/15	0,245	0	15,039	57,19	

	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76	
	Сок т/пак	200	0	0	22	90	
	Итого за обед		18,2	18,9	83,2	572,4	
	Итого за день		33,9	38,9	156,5	1071,5	
ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ, ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ЛЕТ ДО 10 ЛЕТ							
завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150/7	5,52	4,52	26,45	168,45	
	Чай с сахаром	200/15	0,245	0	15,039	57,19	
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76	
	Итого за завтрак		9,045	5,08	55,929	301,56	
обед	Плов	200	18,15	15	29,08	320	
	Щи с капустой и картофелем со сметаной	200/7	1,45	3,93	100,2	182	
	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого за обед		24,6	19,9	182,5	746,4	
	Итого за день		33,7	25,0	238,5	1048,0	