

# **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
<b>ДЕНЬ ПЕРВЫЙ, ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ЛЕТ ДО 10 ЛЕТ</b>							
<b>завтрак</b>	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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>13,145</b>	<b>21,78</b>	<b>76,569</b>	<b>540,93</b>	
<b>обед</b>	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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>34,223</b>	<b>55,578</b>	<b>130,346</b>	<b>862,27</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>47,368</b>	<b>77,358</b>	<b>206,915</b>	<b>1403,2</b>	
<b>ДЕНЬ ВТОРОЙ, ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : С 7 ЛЕТ ДО 10 ЛЕТ</b>							
<b>завтрак</b>	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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>9,749</b>	<b>12,074</b>	<b>70,717</b>	<b>421,99</b>	
<b>обед</b>	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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>26,427</b>	<b>23,958</b>	<b>113,85</b>	<b>511,322</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>36,176</b>	<b>36,032</b>	<b>184,567</b>	<b>933,312</b>	

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

<b>завтрак</b>	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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>11,542</b>	<b>10,4</b>	<b>81,476</b>	<b>460,6</b>	
<b>обед</b>	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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>22,172</b>	<b>24,455</b>	<b>99,034</b>	<b>677,31</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>33,714</b>	<b>34,855</b>	<b>180,51</b>	<b>1137,91</b>	

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

<b>завтрак</b>	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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>15,7</b>	<b>19,98</b>	<b>73,33</b>	<b>499,14</b>	
<b>обед</b>	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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>47,205</b>	<b>26,25</b>	<b>104,639</b>	<b>755,89</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>62,905</b>	<b>46,23</b>	<b>177,969</b>	<b>1255,03</b>		

**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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>9,045</b>	<b>5,08</b>	<b>55,929</b>	<b>301,56</b>	
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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>37,67</b>	<b>34,61</b>	<b>203,06</b>	<b>832,74</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>46,715</b>	<b>39,69</b>	<b>258,989</b>	<b>1134,3</b>	
<b>ДЕНЬ ШЕСТОЙ , ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ЛЕТ ДО 10 ЛЕТ</b>							
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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>19,18</b>	<b>21,41</b>	<b>73,33</b>	<b>553,74</b>	
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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>24,991</b>	<b>31,583</b>	<b>104,953</b>	<b>710,89</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>44,171</b>	<b>52,993</b>	<b>178,283</b>	<b>1264,63</b>	
<b>ДЕНЬ СЕДЬМОЙ, ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ЛЕТ ДО 10 ЛЕТ</b>							
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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>9,749</b>	<b>12,074</b>	<b>70,717</b>	<b>421,99</b>	
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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>34,662</b>	<b>62,015</b>	<b>168,933</b>	<b>1076,03</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>44,411</b>	<b>74,089</b>	<b>239,65</b>	<b>1498,02</b>	

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

<b>завтрак</b>	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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>11,542</b>	<b>10,4</b>	<b>81,476</b>	<b>460,6</b>	
<b>обед</b>	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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>24,457</b>	<b>25,515</b>	<b>113,855</b>	<b>725,36</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>35,999</b>	<b>35,915</b>	<b>195,331</b>	<b>1185,96</b>	

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

<b>завтрак</b>	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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>15,7</b>	<b>19,98</b>	<b>73,33</b>	<b>499,14</b>	
<b>обед</b>	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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>18,2</b>	<b>18,9</b>	<b>83,2</b>	<b>572,4</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>33,9</b>	<b>38,9</b>	<b>156,5</b>	<b>1071,5</b>	
<b>ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ, ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ЛЕТ ДО 10 ЛЕТ</b>							
<b>завтрак</b>	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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>9,045</b>	<b>5,08</b>	<b>55,929</b>	<b>301,56</b>	
<b>обед</b>	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	
	<b>Итого за обед</b>		<b>24,6</b>	<b>19,9</b>	<b>182,5</b>	<b>746,4</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>33,7</b>	<b>25,0</b>	<b>238,5</b>	<b>1048,0</b>	