

Директор МБОУ ООШ № 18 им. Могилевского  
Е.В. Фоменко

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория :  
Учащиеся от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Понедельник (1 неделя) День 1 осенне-зимний период</b>							
Завтрак	Каша вязкая («Геркулес») с маслом	150	7,80	11,05	27,57	234,71	124к
	Мясо отварное (без соли)	90	17,52	6,00	1,08	128,04	122
	Компот из сухофруктов-2 (без сахара)	180	0,36	0,00	12,24	48,6	423
	Хлеб ржаной	16	1,06	0,19	6,40	26,46	148
	Яблоки	100	0,38	0,38	9,31	44,65	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>27,12</b>	<b>17,62</b>	<b>56,60</b>	<b>482,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>27,12</b>	<b>17,62</b>	<b>56,60</b>	<b>482,46</b>	
<b>Вторник (1 неделя) День 2 осенне-зимний период</b>							
Завтрак	Салат из свежих огурцов (с маслом без соли)	60	0,48	5,05	1,50	53,35	3
	Котлеты или биточки рыбные (без соли)	120	18,60	6,00	8,10	171	171
	Картофель отварной (без масла)	150	2,85	7,35	19,05	153	426
	Компот из сухофруктов-2 (без сахара)	180	0,36	0,00	12,24	48,6	423
	Хлеб ржаной	16	1,06	0,19	6,40	26,46	148
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>23,35</b>	<b>18,59</b>	<b>47,29</b>	<b>452,41</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>23,35</b>	<b>18,59</b>	<b>47,29</b>	<b>452,41</b>	
<b>Среда (1 неделя) День 3 осенне-зимний период</b>							

Завтрак	Салат из свеклы с яблоками (с ксилитом)	60	0,80	1,34	4,93	40,44	17
	Курица отварная (без соли)	90	25,65	10,98	0,00	205,65	127
	Горошница (без соли)	180	18,72	7,74	46,80	321,12	272
	Хлеб ржаной	16	1,06	0,19	6,40	26,46	148
	Какао с молоком (с ксилитом)	180	3,71	3,56	22,30	133,07	499
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>516</b>	<b>49,94</b>	<b>23,81</b>	<b>80,43</b>	<b>726,74</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>516</b>	<b>49,94</b>	<b>23,81</b>	<b>80,43</b>	<b>726,74</b>	
<b>Четверг (1неделя)День 4 осенне-зимний период</b>							
Завтрак	Сырники из творога (без сахара)	180	29,93	22,34	17,96	387,72	370
	Соус молочный № 2 (сладкий) (с ксилитом)	30	1,04	2,40	2,84	51,84	317
	Чай с сахаром (с ксилитом)	180	0,18	0,00	0,00	67,05	488
	Яблоки	100	0,38	0,38	9,31	44,65	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>490</b>	<b>31,53</b>	<b>25,12</b>	<b>30,11</b>	<b>551,26</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>490</b>	<b>31,53</b>	<b>25,12</b>	<b>30,11</b>	<b>551,26</b>	
<b>Пятница (1 неделя)День 5 осенне-зимний период</b>							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью (без соли)	60	1,41	1,08	4,53	34,13	11
	Кнели из говядины с рисом (без соли)	90	15,70	9,00	8,20	176,2	149
	Картофель отварной	180	3,71	7,24	29,50	189,54	239
	Кефир	180	5,40	4,50	7,20	95,4	272
	Хлеб ржаной	16	1,06	0,19	6,40	26,46	148
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>516</b>	<b>27,28</b>	<b>22,01</b>	<b>55,83</b>	<b>521,73</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>516</b>	<b>27,28</b>	<b>22,01</b>	<b>55,83</b>	<b>521,73</b>	
<b>Понедельник(2неделя)День 6 осенне-зимний период</b>							
Завтрак	Салат из свежих огурцов (с маслом без соли)	60	0,48	5,05	1,50	53,35	3
	Мясо отварное (без соли)	90	17,52	6,00	1,08	128,04	122
	Каша гречневая рассыпчатая с морковью припущенной (гарнир) (без соли)	180	14,18	20,43	65,92	483,46	311
	Хлеб ржаной	16	1,06	0,19	6,40	26,46	148
	Чай с сахаром (с ксилитом)	180	0,18	0,00	0,00	67,05	488
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>516</b>	<b>33,42</b>	<b>31,67</b>	<b>74,90</b>	<b>758,36</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>516</b>	<b>33,42</b>	<b>31,67</b>	<b>74,90</b>	<b>758,36</b>	
<b>Вторник (2неделя)День 7 осенне-зимний период</b>							
Завтрак	Овощи по сезону	60	0,40	0,05	1,25	7	246
	Рыба, припущенная в молоке	90	25,27	8,57	3,04	191,2	157
	Картофель отварной (без масла)	150	2,85	7,35	19,05	153	426
	Хлеб ржаной	16	1,06	0,19	6,40	26,46	148
	Чай с сахаром (с ксилитом)	180	0,18	0,00	0,00	67,05	488
	Яблоки	100	0,38	0,38	9,31	44,65	144



<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>										586	30,14	16,54	39,05	489,36
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>										586	30,14	16,54	39,05	489,36
<b>Среда (2неделя)День 8 осенне-зимний период</b>														
<b>Завтрак</b>										60	0,80	1,34	4,93	40,44
Салат из свеклы с яблоками (с ксилитом)														17
Курица отварная (без соли)										90	25,65	10,98	0,00	205,65
Капуста отварная с маслом (без соли)										180	3,37	8,64	9,85	129,73
Хлеб ржаной										16	1,06	0,19	6,40	26,46
Кефир										180	5,40	4,50	7,20	95,4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>										516	36,28	25,65	28,38	497,68
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>										516	36,28	25,65	28,38	497,68
<b>Четверг (2неделя)День 9 осенне-зимний период</b>														
<b>Завтрак</b>										180	6,61	9,76	25,76	210,67
Каша овсяная из крупы "Геркулес" молочная (без сахара)														238
Омлет паровой										90	7,88	9,61	2,87	128,32
Чай с сахаром (с ксилитом)										180	0,18	0,00	0,00	67,05
Хлеб ржаной										16	1,06	0,19	6,40	26,46
Яблоки печеные										100	0,49	1,21	15,27	75,33
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>										566	16,22	20,77	50,30	507,83
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>										566	16,22	20,77	50,30	507,83
<b>Пятница (2неделя)День 10 осенне-зимний период</b>														
<b>Завтрак</b>										250	40,50	14,40	22,77	375,8
Вареники ленивые отварные (без сахара)														372
Соус молочный № 2 (сладкий) (с ксилитом)										30	1,04	2,40	2,84	51,84
Чай с сахаром (с ксилитом)										180	0,18	0,00	0,00	67,05
Хлеб ржаной										16	1,06	0,19	6,40	26,46
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>										476	42,78	16,99	32,01	521,15
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>										476	42,78	16,99	32,01	521,15
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>										5234	318,06	218,77	494,90	5508,98
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>										523,4	31,81	21,88	49,49	550,898