

«Согласовано»



И.о. начальника ТОУ Роспотребнадзора по КБР
в г. Прохладном

В.Б. Тучак

В.Б. Тучак

07.08.

2013г.

«Утверждаю»

Начальник МКУ «Управление
образования
местной администрации Прохладненского
муниципального района КБР»



Т.Н. Лутова

2013г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 10 И ОТ 11 ДО 17 ЛЕТ, ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ПРОХЛАДНЕНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА.**

Начальник
Управления образования



Т.Н.Лутова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ (7-10) лет

Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц,ккал
День 1 Понедельник					
Завтрак					
Каша вязкая рисовая на молоке	200	4,3	6	27,7	186
Сыр порционный голландский	15	3,9	4	0	52,8
Напиток кофейный на молоке	200	2,8	3,2	14,8	100
Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20,9	93,2
Итого		14	13,4	63,4	432
Обед					
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,4	1,6	14,8	84
Куры отварные	75	20,1	20	0,8	198
Пюре картофельное	150	3,2	2,71	21,75	138,69
Помидор соленый	50	0,55	0,1	1,9	12
Кисель из концентрата	200	0	0	19,6	80
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	31,3	139,8
Итого		30,75	24,71	90,15	652,49
Итого за день		44,75	38,11	153,55	1084,49
День 2 Вторник					
Завтрак					
Булочка домашняя сдобная	110	10,6	7,8	66,8	380,1
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
Итого		10,8	7,8	81,8	438,1
Обед					
Салат из тушеной свеклы	60	1,02	4,08	5,52	63
Рассольник ленинградский со сметаной	200	3,4	6,7	17,8	137
Шницель из говядины с соусом красным	50/50	8,35	5,9	8,85	125
Каша гречневая	150	8,9	5,6	41,4	249
Напиток шиповника	200	0,2	0	35,2	140
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	31,3	139,8
Итого		26,37	22,58	140,07	853,8
Итого за день		37,17	30,38	221,87	1291,9
День 3 Среда					
Завтрак					
Салат из квашеной капусты	60	0,9	4,8	5,56	69,24
Сосиски молочные отварные	49	5,3	11,7	0,8	130
Какао с молоком	200	4	4	16	116
Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20,9	93,2

Итого		13,2	20,7	43,26	408,44
Обед					
Огурец соленый	30	0	0	1,2	3,6
Борщ с капустой и картофелем	200	2	3,6	10,6	82
Рыба жареная	75	19,56	9	21,75	217,5
Соус красный основной	50	0,63	1,36	3,69	58,35
Пюре картофельное	150	3,2	2,71	21,75	138,69
Компот из сухофруктов	200	0,03	0	22,4	84,2
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	31,3	139,8
Итого		29,92	16,97	112,69	724,14
Итого за день		43,12	37,67	155,95	1132,58
День 4 Четверг					
Завтрак					
Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/50	9,08	13,08	15,8	282
Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66,76
Чай с лимоном	200	0,2	0,05	15,2	59
Хлеб	20	1,5	0,1	10,45	46,6
Итого		10,86	20,43	41,55	454,36
Обед					
Суп картофельный с горохом	200	4,6	3,4	15,6	112
Котлеты из говядины с соусом красным	50/50	6,72	5,04	4,67	112,07
Макароны отварные	150	5,1	9,1	24	244,5
Огурец соленый	30	0	0	1,2	3,6
Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	31,3	139,8
Итого		21,92	17,84	100,17	705,97
Итого за день		32,78	38,27	141,72	1160,33
День 5 Пятница					
Завтрак					
Биточки из рыбы с соусом сметанным	50/50	11,29	10,52	6,72	181,23
Пюре картофельное	150	3,2	2,72	21,75	138,7
Чай с сахаром	200	0	0	15	58
Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66,76
Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20,9	93,2
Итого		17,57	20,64	64,47	537,89
Обед					
Винегрет	60	1,56	9,78	6,84	121,8
Суп картофельный с рисом	200	1,8	4,2	11	90
Гуляш из говядины	50/50	13,31	9,2	5,96	243,98
Каша пшеничная	150	3	4	20,4	130,5
Кисель из концентрата	200	0	0	19,6	80
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	31,3	139,8
Итого		24,17	27,48	95,1	806,08
Итого за день		41,74	48,12	159,57	1343,97
День 6 Суббота					
Завтрак					
Каша манная на молоке	200	6,1	11,3	33,5	260
Булочка	50	3,6	3,4	23,6	150,4
Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66,76
Чай с сахаром	200	0	0	15	58
Итого		9,78	21,9	72,2	536,16
Обед					
Салат из соленых огурцов с луком	60	0,6	2,8	1,5	34,3
Щи по-уральски	200	1,6	3,7	4,4	66,6
Тефтели в соусе	110	11,43	29,98	7,27	373,21

Свекла тушеная	100	1,7	3,2	7,2	64
Сок фруктовый	200	0	0	30	96
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	31,3	139,8
Итого		19,83	39,98	81,67	773,91
Итого за день		29,61	61,88	153,87	1309,07
День 7 Понедельник					
Завтрак					
Омлет с горошком зеленым	100	6,9	7,4	4,8	115,2
Колбаса полукопченая	20	3,3	6,9	0	75,2
Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20,9	93,2
Какао с молоком	200	4	4	16	116
Итого		17,2	18,5	41,7	399,6
Обед					
Щи из свежей капусты	200	1,58	4,14	7,26	82,41
Плов из говядины	200	17,2	6,6	27,5	238,2
Огурец соленый	30	0	0	1,2	3,6
Компот из сухофруктов	200	0,03	0	22,4	84,2
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	31,3	139,8
Итого		23,31	11,04	89,66	548,21
Итого за день		40,51	29,54	131,36	947,81
День 8 Вторник					
Завтрак					
Суп молочный с пшеничной крупой	200	6	6,2	20	160
Сыр порциями	15	3,9	4	0	52,8
Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20,9	93,2
Чай с сахаром	200	0	0	15	58
Итого		12,9	10,4	55,9	364
Обед					
Салат из квашеной капусты с яблоками	60	0,7	3,6	5,26	57,56
Рассольник ленинградский	200	2,39	2,98	14,46	102,82
Сметана	5	0,15	1,52	0,15	14,8
Рагу из курицы	50/125	14,1	17,9	18,4	291
Напиток шиповника	200	0,2	0	35,2	140
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	31,3	140
Итого		22,04	26,3	104,77	746,18
Итого за день		34,94	36,7	160,67	1110,18
День 9 Среда					
Завтрак					
Макароны, запеченные с сыром	150	5,1	7,95	28,05	219
Напиток кофейный на молоке	200	2,8	3,2	14,8	100
Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20,9	93,2
Итого		10,9	11,35	63,75	412,2
Обед					
Суп картофельный с горохом	200	4,6	3,4	15,6	112
Фрикадельки в соусе	100	8,5	10,3	10,3	169
Картофель отварной	150	6,2	4,4	16,5	130,5
Помидор соленый	50	0,38	0	1,5	7,9
Кисель из концентрата	200	0	0	19,6	80
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	31	139,8
Итого		24,18	18,4	94,5	639,2
Итого за день		35,08	29,75	158,25	1051,4
День 10 Четверг					
Завтрак					
Сосиски молочные отварные	49	5,3	11,7	0,8	130
Капуста тушеная	100	1,8	3,3	4,5	72

Чай с молоком	200	1,6	1,6	12,4	70
Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20,9	93,2
Итого		11,7	16,8	38,6	365,2
Обед					
Салат из моркови с растительным маслом	60	0,72	4,08	5,7	62,4
Борщ с капустой и картофелем	200	2	3,6	10,6	82
Куры тушеные в сметанном соусе	75	21,81	13,36	1,96	213,37
Рис отварной	150	3,6	5,9	28,4	180
Компот из сухофруктов	200	0,03	0	22,24	84,2
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	31,3	139,8
Итого		32,66	27,24	100,2	761,77
Итого за день		44,36	44,04	138,8	1126,97
День 11 Пятница					
Завтрак					
Вареники ленивые отварные с соусом сметанным	100/15	24	22	41,4	282
Кофейный напиток на молоке	200	2,8	3,2	14,8	100
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,12	10,46	46,6
Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66,76
Итого		28,38	32,52	66,76	495,36
Обед					
Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,16	3,88	4,24	67,44
Суп картофельный с клецками	200	4,49	4,46	14,8	106,3
Биточки из говядины с соусом красным	50/50	8,35	5,9	8,85	125
Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	24	244,5
Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	31,3	139,8
Итого		24,6	23,64	106,59	777,04
Итого за день		52,98	56,16	173,35	1272,4
День 12 Суббота					
Завтрак					
Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес"	150	7,7	13,5	41,3	318
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66,76
Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20,9	93,2
Итого		10,98	20,9	77,3	535,96
Обед					
Икра кабачковая	50	0,4	2	2,2	27,5
Суп картофельный с крупой	200	0,7	1,77	15,22	91,62
Котлета рыбная с соусом томатным с овощами	75/50	9,48	7,45	15	195,25
Картофель отварной	150	6,2	4,4	16,5	130,5
Напиток шиповника	200	0,2	0	35,2	140
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	31,3	139,8
Итого		21,48	15,92	115,42	724,67
Итого за день		32,46	36,82	192,72	1260,63
Всего за 12 дней		469,5	487,4	1941,68	14091,73
В среднем за день		39	40,5	161	1174