

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ Рахматуллин И.Г.

Яковлевская СОШ меню 7-11 лет Возрастная категория: от 7 до
11 лет Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	620	26.3	25.8	68	610.1
	Итого за день	620	26.3	25.8	68	610.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11.1	5.9	5	117.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Завтрак	535	18.7	17.3	80.5	553.5
	Итого за день	535	18.7	17.3	80.5	553.5
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Завтрак	545	27	20.6	92.7	664.4
	Итого за день	545	27	20.6	92.7	664.4
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-1г	Макароньы отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11.3	4.6	3.6	101.1
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
№5	Напиток «Витошка»	200	1.4	0.2	26.4	113
	Итого за Завтрак	555	22.1	13.8	83.9	548.7
	Итого за день	555	22.1	13.8	83.9	548.7
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5
	Итого за Завтрак	565	29.2	23.8	75.2	632.7

	Итого за день	565	29.2	23.8	75.2	632.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Завтрак	535	23.6	24.7	63.5	572
	Итого за день	535	23.6	24.7	63.5	572
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное(порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша"Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Йогурт2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
	Итого за Завтрак	555	16.4	19.2	73.9	533.7
	Итого за день	555	16.4	19.2	73.9	533.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	60	8.5	3.5	2.7	75.8
№4	Кисель «Витошка»	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	555	20.9	10.7	84.8	519.2
	Итого за день	555	20.9	10.7	84.8	519.2
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	60	8.3	4.4	3.8	88.4
Пром.	Напиток «Витошка»	200	1.4	0.2	26.4	113
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Завтрак	515	18.2	16.7	77.5	533.5
	Итого за день	515	18.2	16.7	77.5	533.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-6м	Биточек из говядины	60	10.9	10.4	9.9	177.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	615	25.2	25.6	84.8	671.6
	Итого за день	615	25.2	25.6	84.8	671.6

