

«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ» пгт. Кожва

Т.Н. Марьенкова

Примерное меню школьников 1-4 классов
на сумму 100 рублей 00 копеек за счёт Республиканского бюджета
(по сборнику технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных
изделий для школьного питания под редакцией Уральского
регионального центра питания 2010 г.)

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
1 день	Горошек зелёный порционный	80	5,0	0,2	12,8	73,0	
137	Макароны отварные	200	7,3	5,6	44,5	262,0	0,00
66	Котлета мясная домашняя из говядины	60	8,7	7,15	7,7	131,0	0,05
149	Соус томатный основной	50	0,5	2,2	3,0	34,0	0,8
196	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171,0	0,8
	Хлеб пшеничный	35	3,95	0,5	24,5	119,5	
2 день	Салат из свеклы с раст.маслом	80\5	1,0	5,9	4,8	76,0	0,74
19	Пюре картофельное	200	4,1	6,6	26,9	186,0	13,92
58	Тефтеля рыбная из минтая	80	13,6	11,6	15,1	219,0	0,28
186	Чай с сахаром и лимоном	200\15\8	0,2	0,1	13,9	55,0	1,12
	Хлеб пшеничный	35	3,95	0,5	24,5	119,5	
3 день	Салат из свежей капусты с раст. маслом	80\5	1,2	3,6	8,6	71,0	5,04
15	Рис отварной	200	4,6	5,9	42,7	246,0	1,13
117	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60\50	7,1	6,9	8,2	124,0	0,02
73	Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	10,0	119,0	0,00
202	Хлеб пшеничный	35	3,95	0,5	24,5	119,5	
4 день	Помидор свежий порционный	80	0,7	3,2	3,5	47,0	5,52
8	Капуста тушёная	200	4,3	6,5	18,8	151,0	32,96
95	Зраза «школьная» из говядины	60	12,9	11,6	10,9	201,0	0,00
69							

	Напиток из вишни св\м.	200	0,2	0,0	13,7	53,0	0,00
	Хлеб пшеничный	35	3,95	0,5	24,5	119,5	
5день 3	Салат из квашеной капусты с раст. маслом	80\5	1,5	3,6	7,4	67,0	7,47
113	Гречка рассыпчатая	200	9,5	7,7	38,2	264,0	1,13
83	Печень по-строгановски	50\50	20,9	16,1	3,6	244,0	13,05
201	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27,0	111,0	80,0
	Хлеб пшеничный	35	3,95	0,5	24,5	119,5	
6день	Огурец свежий порционный	80	0,8	0,1	2,6	14,0	
101	Рагу овощное	150	4,5	11,5	20,2	202,0	10,96
88	Котлета куриная	80	20,2	24,9	12,8	357,0	0,75
186	Чай с сахаром и лимоном	200\15\8	0,2	0,1	13,9	55,0	1,12
	Хлеб пшеничный	35	3,95	0,5	24,5	119,5	
7день 4	Огурец солёный порционный	80	1,2	3,6	5,6	61,0	8,74
141	Макароны отварные с сыром	200\30	11,9	20,0	40,0	392,0	0,06
195	Напиток из клюквы	200	0,5	0,1	31,3	124,0	13,2
	Хлеб пшеничный	35	3,95	0,5	24,5	119,5	
8день 25	Салат из свеклы с раст. маслом	80\5	1,3	5,9	4,6	76,0	1,65
65	Жаркое по-домашнему с курицей	150\50	17,1	17,4	18,3	299,0	5,01
	Сок натуральный в ассортименте	200	----	----	----	----	----
	Хлеб пшеничный	35	3,95	0,5	24,5	119,5	
9день 8	Помидор свежий порционный	80	0,7	3,2	3,5	47,0	5,52
95	Капуста тушёная	200	4,3	6,5	18,8	151,0	32,96
66	Котлета мясная домашняя из говядины	60	7,3	6,0	6,4	109,0	0,05
184	Чай с сахаром	200\15	0,2	0,0	13,7	53,0	0,00
	Хлеб пшеничный	35	3,95	0,5	24,5	119,5	
10день 26	Винегрет овощной с раст. маслом	80\5	1,1	1,9	6,1	46,0	10,15
90	Плов с курицей	150\50	23,8	24,3	40,2	479,0	0,77
197	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	25,4	99,0	1,6
	Хлеб пшеничный	35	3,95	0,5	24,5	119,5	
11день 9	Огурец свежий порционный	80	0,7	3,6	2,4	44,0	3,07
113	Гречка рассыпчатая	200	9,5	7,7	38,2	264,0	1,13
75	Голубцы ленивые с соусом	80\50	6,8	5,3	6,3	100,0	0,08
196	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171,0	0,8
	Хлеб пшеничный	35	3,95	0,5	24,5	119,5	

12день 3	Салат из свежей капусты с раст. маслом	80\5	1,5	3,6	7,4	67,0	7,47
94	Пюре картофельное	200	4,1	6,6	26,9	186,0	13,92
56	Котлета рыбная из минтая	80	14,9	11,4	12,9	215,0	0,15
184	Чай с сахаром	200\15	0,2	0,0	13,7	53,0	0,00
	Хлеб пшеничный	35	3,95	0,5	24,5	119,5	
13день 20	Салат «школьный» с раст. маслом	80\5	1,2	5,9	4,3	75,0	1,94
137	Макароны отварные	200	7,3	5,6	44,5	262,0	0,00
72	Тефтеля мясная из говядины	60	16,7	24,7	18,1	362,0	0,61
	Сок натуральный в ассортименте	200	----	----	----	-----	-----
	Хлеб пшеничный	35	3,95	0,5	24,5	119,5	
14день 17	Салат из свеклы с раст. маслом	80\5	1,0	5,9	4,8	76,0	0,59
117	Рис отварной	200	4,6	5,9	42,7	246,0	1,13
67	Котлета мясная «здоровье» из говядины	60	15,0	12,3	7,0	200,0	0,55
193	Компот из брусники	200	3,5	3,4	22,3	130,0	0,52
	Хлеб пшеничный	35	3,95	0,5	24,5	119,5	

Зав. производством: _____ Казанцева Н.А.