

«Утверждаю»

директор ГБОУ СОШ с.Девлезеркино

\_\_\_\_\_ Белов Е.А.

### Весенне-летнее меню приготавливаемых блюд

| Прием пищи | Наименование блюда                                    | Вес Блюда, гр | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины С | Номер рецептуры |
|------------|---|---------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|------------|-----------------|
|            |   |               | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр |                               |            |                 |
|            |   | 0-3/ 3-7      | 0-3/ 3-7         | 0-3/ 3-7 | 0-3/ 3-7     | 0-3/ 3-7                      | 0-3/ 3-7   | 0-3/ 3-7        |
| День 1     |   |               |                  |          |              |                               |            |                 |
|            | Завтрак 1   |               |                  |          |              |                               |            |                 |
|            | Каша манная молочная жидкая                           | 150/200       | 6,20             | 8,05     | 31,09        | 222,02                        | 1,06       | 186             |
|            | Чай с сахаром   | 180/ 200      | 0,04             | 0        | 12,13        | 47                            | 2          | 393             |
|            | Хлеб пшеничный  | 30/40         | 2,24             | 0,44     | 17,32        | 79,6                          | -          | -               |
|            | Завтрак 2   |               |                  |          |              |                               |            |                 |
|            | Сок фруктовый   | 100           | 1,0              | 0        | 23,4         | 94                            | 4          | 130             |
|            | Обед  |               |                  |          |              |                               |            |                 |
|            | Щи со свежей капусты с картофелем на говяжьем бульоне | 180/200       | 1,67             | 5,06     | 8,51         | 86,26                         | 14,03      | 70              |
|            | Плов из отварной птицы                                | 150/200       | 31,84            | 38,8     | 35,14        | 639,51                        | 1,41       | 110             |
|            | Компот из смеси сухофруктов                           | 180/200       | 0,56             | -        | 27,89        | 113,79                        | 1          | 376             |
|            | Хлеб пшеничный  | 50/50         | 2,8              | 0,55     | 21,65        | 99,5                          | -          | -               |
|            | Полдник   |               |                  |          |              |                               |            |                 |
|            | Яйцо отварное   | 20            | 2,6              | 2,4      | 2            | 43,2                          | 0          | 213             |
|            | Хлеб пшеничный  | 50/50         | 2,8              | 0,55     | 21,65        | 99,5                          | -          | -               |
|            | Кофейный напиток<br>молоком                           | 180/200       | 1,4              | 1,6      | 17,35        | 89,32                         | 0,5        | 395             |

|        |   |          |        |       |        |         |       |     |
|--------|---|----------|--------|-------|--------|---------|-------|-----|
|        | <b>Итого за первый день</b>                                 |          | 59,99  | 64,98 | 220,02 | 1715,89 | 20,24 |     |
| День 2 | Завтрак1  |          |        |       |        |         |       |     |
|        | Каша овсяная молочная с изюмом                              | 150/200  | 4,32   | 4,97  | 13,71  | 117     | 0,88  | 100 |
|        | Чай с лимоном   | 180 /200 | 0,04   | 0     | 12,13  | 47      | 2,0   | 393 |
|        | Хлеб  | 30/40    | 3,04   | 0.36  | 19.88  | 90.4    | -     | -   |
|        | Завтрак 2   |          |        |       |        |         |       |     |
|        | Фрукты  | 100      | 0,4    | 0     | 9,5    | 42      | 8,4   |     |
|        | Обед  |          |        |       |        |         |       |     |
|        | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 180/200  | 2,82   | 2,86  | 21,76  | 124,09  | 13,22 | 66  |
|        | Капуста тушенная с сосиской                                 | 150/200  | 21,16  | 34,25 | 24,65  | 491,49  | 22,43 | 81  |
|        | Компот из свежих яблок                                      | 180/200  | 0,04   | 0     | 12,13  | 47      | 2,0   | 396 |
|        | Хлеб пшеничный  | 50/50    | 2,8    | 0,55  | 21,65  | 99,5    | -     | -   |
|        | Полдник   |          |        |       |        |         |       |     |
|        | Бутерброд с маслом  | 40/5     | 3,3    | 1,3   | 23     | 112     | 0,24  | 1   |
|        | Какао с молоком   | 180/200  | 4,85   | 5,04  | 32,73  | 195,71  | 1,3   | 397 |
|        | <b>Итого за второй день</b>                                 |          | 275,65 | 53,66 | 200,59 | 1465,18 | 67,83 |     |
| День 3 | Завтрак1  |          |        |       |        |         |       |     |
|        | Каша молочная «Дружба»                                      | 150/200  | 4,32   | 4,97  | 13,71  | 117     | 1,93  | 180 |
|        | Чай с сахаром   | 180/200  | 0,12   | -     | 12,04  | 48,64   | 0,25  | 136 |
|        | Хлеб пшеничный  | 30/40    | 2,24   | 0,44  | 17,32  | 79,6    | -     | -   |
|        | Завтрак 2   |          |        |       |        |         |       |     |
|        | Кисломолочный продукт                                       | 100      | 5.2    | 4,5   | 7,56   | 92      | 0.54  |     |
|        | Обед  |          |        |       |        |         |       |     |

|        |                                |             |        |        |        |         |        |     |
|--------|--------------------------------|-------------|--------|--------|--------|---------|--------|-----|
|        | Борщ со сметаной               | 180/200     | 6,79   | 8,55   | 24,66  | 229,41  | 20,528 | 82  |
|        | Макаронник с говяжьим мясом    | 150/200/411 |        | 10,96  | 57,2   | 371,26  | 0,8    | 87  |
|        | Компот из смеси сухофруктов    | 180/200     | 0,56   | -      | 27,89  | 113,79  | 1      | 376 |
|        | Хлеб пшеничный                 | 50/50       | 2,8    | 0,55   | 21,65  | 99,5    | -      | -   |
|        | Полдник                        |             |        |        |        |         |        |     |
|        | Кондитерские изделия           | 25/27       | 3,28   | 7,38   | 30,42  | 203,4   | 0,05   |     |
|        | Чай с сахаром                  | 180/200     | 0,12   | -      | 12,04  | 48,64   | 0,25   | 136 |
|        | <b>Итого за третий день</b>    |             | 33,81  | 28,07  | 262,03 | 1430,55 | 20,73  |     |
| День 4 | Завтрак 1                      |             |        |        |        |         |        |     |
|        | Каша молочная рисовая жидкая   | 150/200     | 5,12   | 6,62   | 32,61  | 210,13  | 1,07   | 173 |
|        | Кисель плодово-ягодная         | 150 /200    | 0,0    | 0      | 11,8   | 46,5    | 0,0    | 233 |
|        | Хлеб пшеничный                 | 30/40       | 2,8    | 0,55   | 21,65  | 99,5    | -      | -   |
|        | Завтрак 2                      |             |        |        |        |         |        |     |
|        | Сок фруктовый                  | 100         | 1,0    | 0      | 23,4   | 94      | 4      | 130 |
|        | Обед                           |             |        |        |        |         |        |     |
|        | Суп с пшеном                   | 180/200     | 5,89   | 5,71   | 23,63  | 189,68  | 13,22  | 80  |
|        | Картофельное пюре              | 120/180     | 2,6    | 4,2    | 6,4    | 103,2   | 6,4    | 321 |
|        | Гуляш с подливкой              | 50          | 7,41   | 9,56   | 0,78   | 130,28  | 0      | 275 |
|        | Компот из свежих яблок         | 180/200     | 0,04   | 0      | 12,13  | 47      | 2,0    | 396 |
|        | Хлеб пшеничный                 | 50/50       | 2,8    | 0,55   | 21,65  | 99,5    | -      | -   |
|        | Полдник                        |             |        |        |        |         |        |     |
|        | Напиток из шиповника           | 180/ 200    | 1,2    | 1,3    | 13     | 90      | 1,17   | 133 |
|        | Кондитерские изделия           | 25/27       | 3,28   | 7,38   | 30,42  | 203,4   | 0,05   |     |
|        | <b>Итого за четвертый день</b> |             | 34,861 | 49,751 | 180,2  | 1287,93 | 27,039 |     |

|        |  |          |        |       |        |         |       |     |
|--------|--|----------|--------|-------|--------|---------|-------|-----|
| День 5 | Завтрак 1                                  |          |        |       |        |         |       |     |
|        | Каша манная<br>молочная жидкая             | 150/200  | 6,20   | 8,05  | 31,09  | 222,02  | 1,06  | 186 |
|        | Чай с сахаром                              | 180 /200 | 0,001  | 0     | 8,98   | 33,668  | 4,0   | 136 |
|        | Хлеб                                       | 30/40    | 3,04   | 0.36  | 19.88  | 90.4    | -     |     |
|        | Завтрак 2                                  |          |        |       |        |         |       |     |
|        | Лимонный напиток                           | 100      | 0,1    | 0     | 8,98   | 34      | 4     | 23  |
|        | Обед                                       |          |        |       |        |         |       |     |
|        | Суп картофельный<br>бобовыми               | 180/200  | 4,5    | 8,7   | 39,7   | 138     | 11,52 | 8   |
|        | Голубцы ленивые                            | 150      | 14,62  | 14,64 | 18,68  | 266,42  | 46,28 | 228 |
|        | Чай с лимоном                              | 180/200  | 0,001  | 0     | 8,98   | 33,668  | 4,0   | 136 |
|        | Хлеб пшеничный                             | 50/50    | 2,8    | 0,55  | 21,65  | 99,5    | -     | -   |
|        | Полдник                                    |          |        |       |        |         |       |     |
|        | Какао с молоком                            | 180/200  | 4,85   | 5,04  | 32,73  | 195,71  | 1,3   | 397 |
|        | Кондитерские<br>изделия                    | 25/27    | 3,28   | 7,38  | 30,42  | 203,4   | 0,05  |     |
|        | <b>Итого за пятый<br/>день</b>             |          | 69,342 | 53,09 | 220,06 | 1518,58 | 71    |     |
| День 6 | Завтрак 1                                  |          |        |       |        |         |       |     |
|        | Каша гречневая<br>молочная                 | 150/200  | 4,32   | 4,97  | 13,71  | 117     | 0,88  | 186 |
|        | Чай с сахаром                              | 180/ 200 | 0,04   | 0     | 12,13  | 47      | 2,0   | 393 |
|        | Бутерброд с маслом                         | 30/40/5  | 3,04   | 0.36  | 19.88  | 90.4    | -     | -   |
|        | Завтрак 2                                  |          |        |       |        |         |       |     |
|        | Фрукты                                     | 100      | 0,4    | 0     | 9,5    | 42      | 8,4   |     |
|        | Обед                                       |          |        |       |        |         |       |     |
|        | Щи со свежей<br>капусты с<br>картофелем на | 180/200  | 1,67   | 5,06  | 8,51   | 86,26   | 14,03 | 70  |

|               |   |          |           |             |               |              |        |     |
|---------------|---|----------|-----------|-------------|---------------|--------------|--------|-----|
|               | говяжьем бульоне  |          |           |             |               |              |        |     |
|               | Отварные макароны   | 120/150  | 2,33      | 5,95        | 16,54         | 125,4        | 0,049  | 202 |
|               | Котлеты куриные   | 60       | 22, 2/ 19 | 9, 6 / 8, 2 | 7. 5/ 6.<br>4 | 204 /<br>174 | -      | 189 |
|               | Чай с лимоном   | 180/200  | 0,001     | 0           | 8,98          | 33,668       | 4,0    | 136 |
|               | Хлеб пшеничный  | 50/50    | 2,8       | 0,55        | 21,65         | 99,5         | -      | -   |
|               | Полдник   |          |           |             |               |              |        |     |
|               | Кондитерские изделия  | 25/27    | 3,28      | 7,38        | 30,42         | 203,4        | 0,05   |     |
|               | Компот из сухофруктов                                       | 180/200  | 0,48      | -           | 23,8          | 90           | 0,4    | 376 |
|               | <b>Итого за шестой день</b>                                 |          | 44,92     | 42,12       | 237,34        | 1573,23      | 26,547 |     |
| <b>День 7</b> |   |          |           |             |               |              |        |     |
|               | Завтрак 1   |          |           |             |               |              |        |     |
|               | Каша молочная «Дружба»                                      | 150/200  | 4,32      | 4,97        | 13,71         | 117          | 1,93   | 180 |
|               | Чай с сахаром   | 180/ 200 | 0,12      | -           | 12,04         | 48,64        | 0,25   | 136 |
|               | Хлеб  | 30/40    | 2,28      | 0.27        | 14,91         | 67,8         | -      | -   |
|               | Завтрак 2   |          |           |             |               |              |        |     |
|               | Сок фруктовый   | 100      | 1,0       | 0           | 23,4          | 94           | 4      | 130 |
|               | Обед  |          |           |             |               |              |        |     |
|               | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 180/200  | 2,82      | 2,86        | 21,76         | 124,09       | 13,22  | 66  |
|               | Рагу из овощей и мясом кур                                  | 180/200  | 3,72      | 14,87       | 22,57         | 238,99       | 42,49  | 108 |
|               | Кофейный напиток с молоком                                  | 180/200  | 1,4       | 1,6         | 17,35         | 89,32        | 0,5    | 395 |
|               | Хлеб пшеничный  | 50/50    | 2,8       | 0,55        | 21,65         | 99,5         | -      |     |
|               | Полдник   |          |           |             |               |              |        |     |
|               | Бутерброд с маслом  | 40/5     | 1,54      | 3,46        | 9,75          | 78           | 0      | 1   |
|               | Компот из сухофруктов                                       | 180/200  | 0,48      | -           | 23,8          | 90           | 0,4    | 376 |

|        |                              |          |       |        |        |         |       |     |
|--------|------------------------------|----------|-------|--------|--------|---------|-------|-----|
|        | <b>Итого за седьмой день</b> |          | 34,09 | 39,76  | 195,28 | 1267,39 | 58,53 |     |
| День 8 | Завтрак 1                    |          |       |        |        |         |       |     |
|        | Каша манная молочная жидкая  | 150/200  | 6,20  | 8,05   | 31,09  | 222,02  | 1,06  | 100 |
|        | Чай с сахаром                | 180 /200 | 0,12  | -      | 12,04  | 48,64   | 0,25  | 136 |
|        | Хлеб                         | 30/40    | 3,04  | 0.36   | 19.88  | 90.4    | -     | -   |
|        | Завтрак 2                    |          |       |        |        |         |       |     |
|        | Кисломолочный продукт        | 100      | 5.2   | 4,5    | 7,56   | 92      | 0.54  |     |
|        | Обед                         |          |       |        |        |         |       |     |
|        | Суп из пшеницы с мясом кур   | 180/200  | 5,89  | 5,71   | 23,63  | 189,68  | 13,22 | 80  |
|        | Картофельное пюре            | 120/150  | 2,6   | 4,2    | 6,4    | 103,2   | 12    | 321 |
|        | Сосиски отварные             | 50       | 13,3  | 5,58   | 14,06  | 195,99  | 0,4   | 133 |
|        | Компот из свежих яблок       | 180/200  | 0,04  | 0      | 12,13  | 47      | 2,0   | 396 |
|        | Хлеб пшеничный               | 50/50    | 2,8   | 0,55   | 21,65  | 99,5    | -     | -   |
|        | Полдник                      |          |       |        |        |         |       |     |
|        | Кондитерские изделия         | 25/27    | 3,28  | 7,38   | 30,42  | 203,4   | 0,05  |     |
|        | Какао с молоком              | 180/200  | 4,85  | 5,04   | 32,73  | 195,71  | 1,3   | 397 |
|        | <b>Итого за восьмой день</b> |          | 60,14 | 35,985 | 260,81 | 1456,48 | 30,59 |     |
| День 9 | Завтрак 1                    |          |       |        |        |         |       |     |
|        | Омлет натуральный            | 75/100   | 7,85  | 9,06   | 3,21   | 124,93  | 0,18  | 79  |
|        | Кисель плодово-ягодная       | 150/200  | 0,00  | 0      | 13,5   | 47      | 0,0   | 233 |

|         |                              |          |        |        |         |        |        |     |
|---------|------------------------------|----------|--------|--------|---------|--------|--------|-----|
|         | Завтрак 2                    |          |        |        |         |        |        |     |
|         | Лимонный напиток             | 100      | 0,1    | 0      | 8,98    | 34     | 4      | 23  |
|         | Хлеб                         | 30/40    | 3,04   | 0.36   | 19.88   | 90.4   | -      | -   |
|         | Обед                         |          |        |        |         |        |        |     |
|         | Суп с домашней лапшой        | 180/200  | 5,89   | 5,71   | 23,63   | 189,68 | 10,52  |     |
|         | Жаркое по-домашнему          | 150/200  | 21,16  | 34,25  | 24,65   | 491,49 | 22,43  | 81  |
|         | Компот из свежих яблок       | 180/200  | 0,48   | -      | 23,8    | 90     | 0      | 396 |
|         | Хлеб пшеничный               | 50/50    | 2,8    | 0,55   | 21,65   | 99,5   | -      | -   |
|         | Полдник                      |          |        |        |         |        |        |     |
|         | Бутерброд с маслом           | 40/5     | 1,54   | 3,46   | 9,75    | 78     | 0      | 1   |
|         | Напиток из шиповника         | 180/ 200 | 1,2    | 1,3    | 13      | 90     | 1,17   | 133 |
|         | <b>Итого за девятый день</b> |          | 42,41  | 33,291 | 198,299 | 1298,3 | 39,38  |     |
| День 10 | Завтрак 1                    |          |        |        |         |        |        |     |
|         | Запеканка из творога         | 150      | 29,22  | 12,11  | 29,10   | 342,23 | 1,22   | 81  |
|         | Чай с лимоном                | 180 /200 | 0,04   | 0      | 12,13   | 47     | 2,0    | 393 |
|         | Хлеб пшеничный               | 30/40    | 3,04   | 0.36   | 19.88   | 90.4   | -      | -   |
|         | Завтрак 2                    |          |        |        |         |        |        |     |
|         | Фрукты                       | 100      | 0,4    | 0      | 9,5     | 42     | 8,4    |     |
|         | Обед                         |          |        |        |         |        |        |     |
|         | Борщ со сметаной             | 180/200  | 6,79   | 8,55   | 24,66   | 229,41 | 20,528 | 82  |
|         | Гречка                       | 120/150  | 2,6    | 4,2    | 6,4     | 103,2  | 12     | 315 |
|         | Гуляш с подливой             | 50/30    | 13,707 | 7,581  | 4,409   | 140,64 | 3,31   | 246 |
|         | Хлеб пшеничный               | 50/50    | 2,8    | 0,55   | 21,65   | 99,5   | -      | -   |
|         | Компот из сухофруктов        | 180/ 200 | 0,48   | -      | 23,8    | 90     | 0,4    | 376 |

|  |                              |         |        |       |         |         |       |     |
|--|------------------------------|---------|--------|-------|---------|---------|-------|-----|
|  | Полдник                      |         |        |       |         |         |       |     |
|  | Бутерброд с маслом           | 40/5    | 1,54   | 3,46  | 9,75    | 78      | 0     | 1   |
|  | Кофейный напиток с молоком   | 180/200 | 1,4    | 1,6   | 17,35   | 89,32   | 0,5   | 395 |
|  | <b>Итого за десятый день</b> |         | 37,377 | 33,77 | 166,409 | 1172,24 | 44,11 |     |