

**Примерное двухнедельное меню для
учащихся 1-4 классов МКОУ «Читлинская ООШ»
Гумбетовского района.**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Завтрак:

белки – 12-16гр.

Жиры - 12-16гр.

Углеводы – 48-60гр.

Энерг. ценность 400-550ккал.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1 день(понедельник)						
40	Салат витаминный (овощной)	60	0,9	2,7	2,63	52,9
442	Макароны отварные с котлетой	80/50	15,2	2,6	2,8	348,119
33	Суп гороховый	140	2,9	2,3	6,25	116,4
	Масло сливочное	4	5,08	4,6	0,28	63
16	Какао с молоком	200	4,5	3,8	24,5	132,9
147	Хлеб пшеничный	80	8	2,4	34,4	191,2
	Конфета «Ломтишка»					
	Итого:		36,58	18,4	70,86	904,519
2 день (вторник)						
9	Каша гречневая с гуляшом	120/40	7,46	5,61	35,8	123,25
	Салат бурачный с фасолью	60				
943	Компот кураговый	200	0,2	0	14,0	28
147	Хлеб пшеничный	80	8	2,4	34,4	191,2
144	Банан	80	15	20	10,9	190
	Итого:		39,62	39,86	92,76	738,4
3 день (среда)						
27	Борщ с капустой и картофелем	120	1,45	12,85	21,2	184,3
39	Картофельное пюре с котлетой	80	3,28	6,05	28,7	119,2
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28
147	Хлеб пшеничный	80	8	2,4	34,4	191,2
21	Винегрет овощной	60	0,82	5,36	5,06	35,2
144	Яблоко	80	15	20	10,9	190
	Итого:		25,47	40,61	85,56	628,7
4 день (четверг)						
9	Каша гречневая с подливой	120	7,46	5,61	35,8	123,25
40	Салат витаминный (овощной)	60	0,9	2,7	2,63	52,9
33	Суп тефтелевый	80	2,9	2,3	6,25	116,4
16	Сок натуральный	200	4,5	3,8	24,5	132,9
147	Хлеб пшеничный	80	8	2,4	34,4	191,2

40	Конфета «Ломтишка»	80	0,4	0,4	9,8	44
	Итого:		26,26	16,91	126,6	691,35
5 день (пятница)						
33	Суп картофельный	110	2,9	2,3	6,25	116,4
	Узбекский плов с куриным мясом	120/40				
	Крабовый салат	20	0,5	0,1	4,5	16,8
147	Хлеб пшеничный	80	8	2,4	34,4	191,2
	Чай с сахаром	146	0,35	0,35	7,9	65,25
18	Круассан	100	0,7	0	8,6	94,2
	Итого:		12,45	5,15	61,65	483,85
6 день (суббота)						
93	Суп молочный рисовый	120	4,82	1,02	16,83	132,4
40	Салат витаминный (овощной)	60	0,9	2,7	2,63	52,9
	Масло сливочное	5	0,05	4	0,75	28
39	Картофельное пюре с курицей	80/40	3,28	6,05	28,7	119,2
943	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	14,0	28
147	Хлеб пшеничный	80	8	2,4	34,4	191,2
	Итого:		30,75	128,97	108,91	671,7
7 день(понедельник)						
40	Салат винегрет	60	0,9	2,7	2,63	52,9
442	Каша гречневая с котлетой	120/50	15,2	2,6	2,8	348,119
33	Суп картофельный с макаронами	140	2,9	2,3	6,25	116,4
16	Какао с молоком	200	4,5	3,8	24,5	132,9
147	Хлеб пшеничный	80	8	2,4	34,4	191,2
	Пряник	80				
	Итого:		36,58	18,4	70,86	904,519
8 день (вторник)						
405	Макаронны с гуляшом	80/30	4,1	3,0	27,8	158
8	Суп чечевичный	140	5,08	4,6	0,28	63
6	Салат витаминный (овощной)	50	7,24	9,86	5,38	108,2
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28
147	Хлеб пшеничный	80	8	2,4	34,4	191,2

144	Банан	80	15	20	10,9	190
	Итого:		39,62	39,86	92,76	738,4
9 день (среда)						
27	Борщ с капустой и картофелем	100	1,45	12,85	21,2	184,3
	Картофельное пюре с котлетой	100/50				
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28
147	Хлеб пшеничный	30	8	2,4	34,4	191,2
21	Крабовый салат	60	0,82	5,36	5,06	35,2
144	Яблоко	100	15	20	10,9	190
	Итого:		25,47	40,61	85,56	628,7
10 день (четверг)						
9	Узбекский плов с куриным мясом	150	7,46	5,61	35,8	123,25
24	Салат бурачный с фасолью	65	3	2,4	15,85	83,6
33	Суп фасолевый	140	2,9	2,3	6,25	116,4
16	Какао с молоком	200	4,5	3,8	24,5	132,9
147	Хлеб пшеничный	80	8	2,4	34,4	191,2
40	Конфета «Ломтишка»	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого:		26,26	16,91	126,6	691,35
11 день (пятница)						
33	Суп картофельный	240	2,9	2,3	6,25	116,4
	Салат крабовый	20	0,5	0,1	4,5	16,8
	Макароны с котлетой					
147	Хлеб пшеничный	80	8	2,4	34,4	191,2
	Круассан	100	0,35	0,35	7,9	65,25
18	Компот из сухофруктов	200	0,7	0	8,6	94,2
	Итого:		12,45	5,15	61,65	483,85
12 день (суббота)						
93	Суп молочный рисовый	200	4,82	1,02	16,83	132,4
40	Салат витаминный (овощной)	60	0,9	2,7	2,63	52,9
	Масло сливочное	5	0,05	4	0,75	28
39	Картофельное пюре с гуляшом	80	3,28	6,05	28,7	119,2
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28

147	Хлеб пшеничный	80	8	2,4	34,4	191,2
	Пряник					
	Итого:		30,75	128,97	108,91	671,7