

Утверждаю:
Директор МБОУ ООШ д.Веселова

В.И.Никифоров

Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет в образовательных организациях муниципального района Федоровский район на весенне-летний период (2 вариант) 2021 год
МБОУ ООШ д.Веселовка

1 день

№ рец.	Приём пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества (г)			ЭЦ
			Б	Ж	У	
	Завтрак	порции				К КАЛ
Д07ЕВ19	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136
Ш07ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,28	0,9	12,48	69
Д05МП18	Масло сливочное порционное	10	0,64	0,64	5,6	62
	Йогурт сливочный	100	4,1	3,2	10	98
Всего за завтрак			20,48	21,14	68,06	597
	Обед					
16	Салат из свежих огурцов	60	0,5	2,7	1,8	33
133	Суп картофельный	250	4,8	4,4	18,5	134
Д07Б019	Рыба запеченная с картофелем	150	13,36	10,18	11,27	191
631	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,17	17,2	80
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,9	34
	Хлеб ржаной	30	4,67	1,53	14,67	87
Д07ФРУК	Фрукты свежие(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47
Всего за обед			26,78	49,22	113,17	795
Всего за день			47,26	70,36	181,24	1 392

2 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ЭЦ
			Б	Ж	У	
	Завтрак	порции				ККАЛ
Д07ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	150	5,37	4,25	33,38	196
Ш07ТЭШК	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,28	0,9	12,48	69
Д05МП18	Масло сливочное порционное	10	0,64	0,64	5,6	62
Всего за завтрак			23,38	16,97	79,6	548
	Обед					

ТК9.119	Огурцы порционно	50	0,35	0,05	0,95	5,5
Д07ДМ19	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,27	9,33	38,67	244
Д07КЛ19	Плов из курицы	150	14,2	18,4	23,7	320
Д07Ж319	Напиток витаминизированный «Витошка»	200	4		25	80
	Хлеб пшеничный	20	0,8	0,4	15	74
	Хлеб ржаной	30	4,67	1,53	14,67	87
Всего за обед			26,74	30,47	126,03	853
Всего за день			50,12	47,44	205,64	1 400

3 день

№ рец.	Приём пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ ККАЛ
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
Д07Е019	Каша рисовая молочная	200	5,73	7,73	39,73	253
Д04МА19	Сыр порционный	20	3,6	1,2	2,4	49
ТК285	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,07	0,0	10,3	39,97
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,28	0,9	12,48	69
Д07ФРУК	Фрукты свежие(шт.)	200	0,4	0,4	9,8	47
Всего за завтрак			13,19	10,25	75,71	458
	Обед					
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,5	2,7	2,3	36
Д07ДГ19	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,73	10,67	25,33	244
Д07РЭ19	Жаркое по-домашнему	150	15,8	15,9	13,5	261
Д07ЖИ20	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,9	34
	Хлеб ржаной	30	4,67	1,53	14,67	87
Всего за обед			25,4	29,05	96,9	778
Всего за день			38,6	39,3	172,62	1 235

4 день

№ рец.	Приём пищи ,наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ К КАЛ
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,5	19,9	151
Ш07ЧЧ21	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	9,9	35
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,28	0,9	12,48	69
Д05МП18	Масло сливочное порционное	10	0,64	0,64	5,6	62
Всего за завтрак			23,29	8,56	73,98	512
	Обед					
Д07АД19	Свекла отварная	40	0,6		2,9	14
Д07РИС9	Суп с рисовой крупой	200	1,73	10,67	28	225
Д07АА19	Картофель отварной с маслом	150	3	3,3	22,5	134
ТК487	Цыплята отварные	90	9,02	7,69	0,78	107,89
Д10СВ21	Компот из свежих фруктов	200	0,18	0,09	3,19	71
	Хлеб пшеничный	20	0,8	0,4	15	74
	Хлеб ржаной	30	4,67	1,53	14,67	87
Всего за обед			18,48	26,59	93,86	762
Всего за день			41,77	35,15	167,84	1 274

5 день

№ рец.	Приём пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ К КАЛ
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
Д07КЛ19	Плов из курицы	180	17,04	22,08	28,44	384
Д07ЖД60	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,28	0,9	12,48	69
Д04МА19	Сыр порционный	20	3,6	1,2	2,4	49
Всего за завтрак			26,3	26,48	53,52	571
	Обед					
ТК9	Помидоры порционно	50	0,55	0,1	1,9	12
Д07ДИ19	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,33	12	38,53	252
Д12ЕСМИ	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	150	6,72	4,32	27,68	179
ПРСОКДЕ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92
	Хлеб пшеничный	20	0,8	0,4	15	74
	Хлеб ржаной	30	4,67	1,53	14,67	87
Всего за обед			14,82	19,85	119,18	711

Всего за день	41,14	46,33	172,7	1 282
---------------	-------	-------	-------	-------

6 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ЭЦ
		порции	Б	Ж	У	ККАЛ
	Завтрак					
Д07КЛФН	Каша молочная рисовая	180	17,04	22,08	28,44	384
Ш07ТЭШК	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,28	0,9	12,48	69
Д05МП18	Масло сливочное порционное	10	0,64	0,64	5,6	62
Всего за завтрак			22,96	28,62	64,52	590
	Обед					
418	Салат из свеклы с изюмом	60	0,8	2,7	9,8	65
Д07СПЕР	Рыбный суп	200	6,32	16	22,01	167
ТК97	Жаркое по домашнему	60/140	20,20	21,24	19,94	351
Д07Ж319	Напиток витаминизированный «Витошка»	200	4		25	80
	Хлеб пшеничный	20	0,8	0,4	15	74
	Хлеб ржаной	30	4,67	1,53	14,67	87
Всего за обед			37,8	40,94	126	893
Всего за день			60,76	69,56	190,52	1 483

7 день

№ рец.	Приём пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества (г)			
		порции	Б	Ж	У	ККАЛ
	Завтрак					
Д07ЕС19	Каша "Дружба"	200	6,27	8,13	33,47	232
Ш07ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,28	0,9	12,48	69
Д04МА19	Сыр порционный	20	3,6	1,2	2,4	49
Д07ФРУК	Фрукты свеж.(шт.)	200	0,4	0,4	9,8	47
Всего за завтрак			13,65	10,65	68,05	432
	Обед					
ТК9.119	Огурцы порционно	50	0,35	0,05	0,95	5,5
ТК67	Суп из мелкошенкованных овощей	200	1,5	3,41	8,9	72,69
Д07РЦ19	Гуляш из отварного мяса	60	17,04	9,6	10,8	254
Д07ЕВ19	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136

Д10СВ21	Компот из свежих фруктов	200	0,18	0,09	3,19	71
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный	20	0,8	0,4	15	74
ППРЕБРЖ	Хлеб ржаной	30	4,67	1,53	14,67	87
Всего за обед			28,32	21,94	111,85	959
Всего за день			41,97	32,59	179,9	1 391

8 день

№ рец.	Приём пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества (г)			
		порции	Б	Ж	У	ККАЛ
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,5	2,7	2,3	36
Д07ЖД60	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,28	0,9	12,48	69
Д05МП18	Масло сливочное порционное	10	0,64	0,64	5,6	62
Всего за завтрак			24,97	30,27	54,65	621
Обед						
Д07АД19	Свекла отварная	40	0,6		2,9	14
Д07ДА19	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	9,33	37,33	244
Д07КЛ19	Плов из курицы	150	14,2	18,4	23,7	320
Д07ЖИ20	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
	Хлеб пшеничный	20	0,8	0,4	15	74
	Хлеб ржаной	30	4,67	1,53	14,67	87
Д04ИГ19	Йогурт сливочный	100	4,1	3,2	10	98
Всего за обед			26,83	31,72	131,1	947
Всего за день			51,8	61,99	185,75	1 568

9 день

№ рец.	Приём пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества (г)			ЭЦ
		порции	Б	Ж	У	К КАЛ
Завтрак						
Д12ЕСМИ	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	180	8,06	5,18	33,22	215
Д07ЖГ19	Какао с молоком	200	2,1	2Д	11	70
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,28	0,9	12,48	69
Д04МА19	Сыр порционный	20	3,6	1,2	2,4	49
Всего за завтрак			17,04	9,38	59,1	403

	Обед					
ТК9	Помидоры порционно	50	0,55	0,1	1,9	12
ТК 63	Суп картофельный с горохом	250	7,8	4,88	35,27	216,74
ТК224	Рагу из овощей	200	3,53	9,19	22,02	186,31
Т	Отварное мясо куриное					
Д07ЖЭ21	Напиток витаминизированный «Витошка»	200	0,6	0,16	17,2	85
	Хлеб пшеничный с витаминами	20	0,8	0,4	15	74
	Хлеб ржаной	30	4,67	1,53	14,67	87
Всего за обед			27,74	21,63	137,29	876
Всего за день			44,78	31,01	196,39	1 279

10 день

№ рец.	Приём пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ ККАЛ
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
Д07ЕВ19	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136
Ш07ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,28	0,9	12,48	69
	Масло сливочное порционное	10	0,64	0,64	5,6	62
	Кефир	100	2,81	3,2	3,62	26
Всего за завтрак			19,55	13,07	60,01	463
	Обед					
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,5	2,7	2,3	36
Д07ДЛ19	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	12	16	44	220
ТК296	Напиток лимонный	200	0,07	0,0	20,03	79,87
	Хлеб пшеничный	20	0,8	0,4	15	74
	Хлеб ржаной	30	4,67	1,53	14,67	87
Д07ФРУК	Фрукты свеж.(шт.)	200	0,4	0,4	9,8	47
Всего за обед			28	22,42	114,06	774
Всего за день			47,55	35,49	174,07	1 237
Итого			465,74	469,23	1 826,	13 542
Среднее за период			46,57	46,92	182,66	1 354