Утверждаю

Директор МБОУ «Уакитская СОШ»

_____ И.С.Савельева

«19» сентября 2022 год

Примерное 12-дневное меню учащихся 7-11 лет

День второй

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Суп гречневый молочный	200	28.50	189	9,1	10,7	11,8
	гор.напиток		Чай с молоком	200	12.00	51,5	0,1	0	12,8
	хлеб		Хлеб/джем	50	12.00	124	20,9	15,9	12,8
			Фрукт	180	17,5	46,3	0,7	0,7	25,7
				630	70.00	410,8	30,8	27,3	63,1
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Суп картофельный макаронными изделиями	250	20.00	109,9	1,4	0,1	7,3
	1 блюдо		Запеканка творожная с рисом, со сгущеным молоком	180	24.00	352,2	17,26	10,2	45,1
	2 блюдо		Напиток из облепихи	200	12.00	75,8	0,3	1,3	15,9
	гарнир		Хлеб	50	6.00	94	15,4	3,04	19,68
	сладкое		Икра кабачковая	60	8.00	75,87	9,5	10,2	34,9
	хлеб бел.			740	70.00	707,87	43,86	24,84	127,38
	хлеб черн.								

День третий

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Макароны	200	18.00	189	9,1	10,7	11,8
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	15.00	51,5	0,1	0	12,8
	хлеб		Хлеб	50	9.00	99	20,9	15,9	12,8
			Сыр	15	15.00	51,6	26	26,1	12,3
			Чокопай	50	13.00	44,5	3,9	18,3	66,3
Завтрак 2	фрукты		Итого	515	70.00	435,6	60	71	106
Обед	закуска		Уха из сайры	250	23.00	260	1,81	4,13	3,38
	1 блюдо		Картофельное пюре	150	7.00	180,9	1,8	4,6	8,3
	2 блюдо		Гуляш	50	12.00	268	11,5	14,8	2,6
	гарнир		Хлеб	50	6.00	99	20,9	15,8	12,8
	сладкое		Компот из сухофруктов	200	10.00	34,7	0,1	0	11,6
	хлеб бел.		Салат из свеклы	60	12.00	42,26	0,86	3,65	4,5
	хлеб черн.		Итого	760	70.00	884,86	36,97	42,98	48,58

День четвертый

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Плов	200	30.00	340	18,2	21,4	23,6
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	11.00	120	0,2	0	25,6
	хлеб		Хлеб	50	9.00	99	20,9	15,9	12,8
			Фрукт	180	20.00	46,3	0,7	0,7	25,7
			Итого	530	70.00	605,3	40	38	87,7
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Суп картофельный с бобовыми	250	16.00	341,8	22,3	21,8	43,5
	1 блюдо		Биточки мясные	80	22.00	209,1	9,9	12,8	22,8
	2 блюдо		Макаронные изделия	150	10.00	187,5	4,4	3,9	27,3
	гарнир		Хлеб	50	8.00	94	20,9	3,04	19,68
	сладкое		Чай с лимоном	200	8.00	56,4	0,2	0,1	13,8
	хлеб бел.		Огурец соленый	60	6.00	6,5	0,4	0,1	0,9
	хлеб черн.		Итого	790	70.00	895,3	58,1	41,74	127,98

День пятый

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша рисовая	200	25.00	244,5	11	5,7	30,2
	гор.напиток		Хлеб со сгущенным молоком	50	8.00	139,1	3,8	0,5	24,6
	хлеб		Чай с молоком	200	12.00	29,2	2,5	2,9	19,68
			Чоко пай	80	25.00	29,2	2,5	2,9	19,8
			Итого	530	70.00	442	20,2	12	94,28
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Рассольник	200	24,49	212	66,2	18,6	10,1
	1 блюдо		Рис	150	14.00	143,7	2,3	4,4	19,4
	2 блюдо		Гуляш	50	10.00	74,91	14,21	16,23	27,91
	гарнир		Зеленый горошек	40	5.00	34,6	12,8	1,6	5
	сладкое		Хлеб	50	7,51	94	0,32	3,04	19,68
	хлеб бел.		Компот из кураги	200	9.00	128	0,3	0,6	21,3
	хлеб черн.		Итого	690	70.00	687,21	96,13	44,47	103,39

День шестой

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Ленивые голубцы	250	26.00	247,2	12	19,4	6,1
	гор.напиток		Какао	200	9.00	96	2	2,2	17,1
	хлеб		Хлеб	50	10.00	99	20,9	15,9	12,8
			Чоко пай	80	25.00	29,2	2,5	2,9	19,8
			Итого	580	70.00	471,4	37,4	40,4	55,8
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Суп крестьянский	250	24,49	217,9	4,6	7,4	14,7
	1 блюдо		Макароны	200	11.00	197,8	11,1	12,9	9,3
	2 блюдо		Котлета мясная	80	14,51	273,1	6,4	16,23	1,3
	гарнир		Хлеб	50	6.00	99	20,9	15,8	12,8
	сладкое		Компот из сухофруктов	200	10.00	87,9	3,8	0,5	24,6
	хлеб бел.		Салат из свежей капусты	60	4.00	11,1	2,1	8,1	9,8
	хлеб черн.		Итого	840	70.00	886,8	48,9	60,93	72,5

День седьмой

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша ячневая	200	21,49	255,5	4,88	4,88	36,81
	гор.напиток		Сыр	25	25.00	70,3	26	26,1	13,6
	хлеб		Хлеб	50	9.00	99	20,9	15,9	12,8
			Компот в ж.б.	200	14,51	29,2	0,8	0,8	19
			Итого	475	70.00	454	52,58	47,68	81,71
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Суп с клецками	250	24,49	285,8	7,8	18,6	9,3
	1 блюдо		Ленивые голубцы	200	18,51	247,2	12	19,4	6,1
	2 блюдо		Салат из свеклы	60	11.00	12,6	2,1	8,1	9,8
	гарнир		Хлеб	50	6.00	99	20,9	15,8	12,8
	сладкое		Компот из сухофруктов	200	10.00	87,9	3,8	0,5	24,6
	хлеб бел.		Итого	760	70.00	732,5	46,6	62,4	62,6
	хлеб черн.								

День восьмой

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша ячневая	200	21,49	255,5	4,88	4,88	36,81
	гор.напиток		Сыр	25	25.00	70,3	26	26,1	13,6
	хлеб		Хлеб	50	9.00	99	20,9	15,9	12,8
			Компот в ж.б.	200	14,51	29,2	0,8	0,8	1,19
			Итого	475	70.00	454	52,58	47,68	64,4
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Свекольник	250	24,49	249,1	4,6	7,4	14,7
	1 блюдо		Плов	200	15,51	225	3,5	2,6	21,8
	2 блюдо		Салат из кукурузы	60	11.00	6,9	0,4	0,1	1,5
	гарнир		Хлеб	50	9.00	99	20,9	15,8	12,8
	сладкое		Морс	200	10.00	37,4	0,1	9	11,6
	хлеб бел.		Итого	760	70.00	617,4	29,5	34,9	62,4
	хлеб черн.								

День девятый

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша рисовая	200	19,49	212	5,9	6,3	28,6
	гор.напиток		Сыр	25	22.00	70,3	26	26,1	13,6
	хлеб		Хлеб	50	9.00	99	20,9	15,9	12,8
			Чай с молоком	200	6,51	29,2	0,8	0,8	1,19
			Печенье	25	7.00	105	1,8	3	18,8
Завтрак 2	фрукты		Итого	500	70.00	515,5	55,4	52,1	74,99
Обед	закуска		Суп с макаронными изделиями	250	24,49	170	1,8	4,1	3,3
	1 блюдо		Жаркое по-домашнему	200	24.00	188,2	2	3	13,4
	2 блюдо		Огурец соленый	40	11.00	12,6	2,1	8,1	9,8
	гарнир		Хлеб	50	9.00	99	20,9	15,8	12,8
	сладкое		Кисель	200	12.00	116,8	0	0	29,2
	хлеб бел.		Итого	740	70.00	586,6	26,8	31	68,5
	хлеб черн.								

День десятый

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Жакое по-домашнему	250	27.00	289,19	16,98	15,12	21,6
	гор.напиток		Сыр	25	15.00	70,3	26	26,1	13,6
	хлеб		Хлеб	50	9.00	99	20,9	15,9	12,8
			Чай с сахаром	200	10.00	51,5	0,1	0	12,8
			Салат из капусты с зеленым горошком	60	11.00	42,26	0,86	3,65	4,5
Завтрак 2	фрукты		Итого	585	70.00	552,25	64,84	60,77	65,3
Обед	закуска		Борщ	250	24,49	213,4	2,6	2,8	18,9
	1 блюдо		Гречка по-купечески	200	14.00	197,8	11,1	12,9	9,3
	2 блюдо		Салат из капусты с зеленым горошком	60	11.00	42,26	0,86	3,65	4,5
	гарнир		Хлеб	50	9.00	99	20,9	15,8	12,8
	сладкое		Компот из кураги	200	11,51	87,9	3,8	0,5	24,6
	хлеб бел.		Итого	760	70.00	640,36	39,26	35,65	70,1
	хлеб черн.								

День пятнадцатый

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша манная	200	24,50	299	9,8	7,2	27,6
	гор.напиток		яйцо	25	13.00	62,8	5,2	4,6	0,3
	хлеб		Хлеб	50	9.00	99	20,9	15,9	12,8
			Чай с молоком	200	10.00	29,2	1,6	1,6	2,2
			Салат из свеклы	60	13,5	12,6	2,1	8,1	9,8
Завтрак 2	фрукты		Итого	535	70.00	502,6	39,6	37,4	52,7
Обед	закуска		Суп с домашней лапшой	250	20,49	276,2	9,8	14,1	19,9
	1 блюдо		Капуста тушоная	200	11,51	199	12	19,4	6,1
	2 блюдо		Салат из свеклы	60	7.00	12,6	2,1	8,1	9,8
	гарнир		Хлеб	50	9.00	99	20,9	15,8	12,8
	сладкое		Компот из Ж/Б	200	10.00	87,9	3,8	0,5	24,6
	хлеб бел.		Гуляш	50	12.00	271,91	14,21	16,23	74,91
	хлеб черн.		Итого	810	70.00	946,61	62,81	74,13	145,11

День двенадцатый

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Рыба	200	24,49	165	14,6	3,4	134,2
	гор.напиток		Рис	150	15.00	217	0,1	0	12,8
	хлеб		Хлеб	50	9.00	99	20,9	15,9	12,8
			Чай с сахаром	200	10.00	13,3	0,1	0	2,9
			Салат из кукурузы	60	11,51	85	2	4,5	9,1
Завтрак 2	фрукты		Итого	660	70.00	579,3	37,7	23,8	171,8
Обед	закуска		Суп гороховый	250	20,49	276,2	9,8	14,1	19,9
	1 блюдо		Рис отварной	150	8,51	108	2,05	3,96	16,12
	2 блюдо		Рыба запеченная	50	12.00	88	17,5	2	0
	гарнир		Хлеб	50	9.00	99	20,9	15,8	12,8
	сладкое		Компот из шиповника	200	10.00	34,7	0,1	0	11,6
	хлеб бел.		Салат из кукурузы	60	7.00	85	2	4,5	9,1
	хлеб черн.		Итого	760	70.00	690,9	52,35	40,36	69,52

День первый

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша "Дружба"	200	21,49	197,3	10,9	5,5	35,1
	гор.напиток		Чай с молоком	200	15.00	217	0,1	0	12,8
	хлеб		Хлеб	50	9.00	99	20,9	15,9	12,8
			Банан	150	24,51	121	5	1	13,4
			Итого	600	70.00	634,3	36,9	22,4	74,1
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Щи из свежей капусты	250	20,49	260	1,81	4,13	3,38
	1 блюдо		Гречка	150	14,51	200	4,8	17,1	34,5
	2 блюдо		Гуляш	50	12.00	268	11,5	14,8	2,6
	гарнир		Хлеб	50	6.00	99	20,9	15,8	12,8
	сладкое		Кисель	200	10.00	116,8	0	0	29,2
	хлеб бел.		Помидор в с/соку	60	7.00	12	20,9	15,8	12,8
	хлеб черн.		Итого	760	70.00	955,8	59,91	67,63	95,28