

СОГЛАСОВАНО
с Территориальным отделом в г.Ирбит, Ирбитском,
Слободо-Туринском, Тавдинском, таборинском и Туринском районах
Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ "Килачевская СОШ"
А.В. Евдокимова
Приказ № 61-в/од от 28.08.2023г.

Менюготавливаемых блюд

Возрастная
категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	150	19,01	26,59	2,89	326,8	82
	Чай с медом	200	0,28	0,06	8,08	32,32	152
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	б/н
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	б/н
	Йогурт	125	4,25	3,12	6,88	72,62	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	28,99	30,47	50,80	592,74	
ОБЕД	Огурец в нарезке	80	0,60	0,10	2,00	11,3	3
	Шницель из говядины	100	18,17	21,75	10,30	305,61	112
	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	200	10,88	5,02	15,94	152,68	37/1
	Горошница	150	14,51	1,31	33,80	204,79	77
	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	4,10	0,05	37,4	2
	Витаминный напиток "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	330	212/1
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	б/н
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	49,66	32,98	114,04	1202,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	78,65	63,45	164,84	1795,52	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,20	6,50	28,40	193,7	58
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,2	164
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	б/н
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	б/н
	Яблоко	150	0,57	0,57	14,66	66,57	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		625	15,02	11,27	87,21	512,47	
ОБЕД	Помидор в нарезке	80	0,90	0,20	3,00	17,1	4
	Суп картофельный с горохом	200	8,20	7,74	17,26	171,7	29
	Запеканка из творога	150	25,60	16,09	25,01	347,8	85
	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,16	2,58	16,68	98,22	б/н
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,9	185
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	б/н
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		735	43,31	27,41	110,60	862,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	58,33	38,68	197,81	1375,19	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,10	6,70	23,80	184,4	57
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	б/н
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	б/н
	Банан	180	2,77	0,00	40,28	172,1	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		655	15,52	7,40	103,53	544,3	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	80	2,00	8,10	8,40	114,4	8
	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	6,60	5,58	12,00	125,42	32
	Курица тушеная с морковью	100	14,10	6,30	4,40	131,3	130
	Макароны отварные	150	5,29	5,51	32,70	202	59
	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	24,00	395	212/2
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	б/н
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		805	33,44	26,19	114,45	1129,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	48,96	33,59	217,98	1673,42	

День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	5,88	8,54	155,3	56
	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,2	162
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	6/н
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	6/н
	Мандарин	100	0,86	0,14	7,57	35	6/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	16,65	11,12	61,56	458,5	
ОБЕД	Кукуруза сахарная	60	1,20	0,15	6,15	31,35	21
	Суп молочный с овощами	200	4,24	4,66	14,00	115,98	37/2
	Плов из отварной говядины	200	16,60	16,74	36,06	361,66	116
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,90	45,32	212/3
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	6/н
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	6/н	
ИТОГО ЗА ОБЕД		735	27,65	22,41	100,06	715,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	44,30	33,53	161,62	1173,81	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеница	200	8,30	11,70	37,50	288	43
	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,40	8,60	53,5	145
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	6/н
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	6/н
	Кекс "Маннний"	80	5,44	6,75	22,96	241,6	221/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	20,79	20,55	102,01	744,1	
ОБЕД	Горошек зеленый	60	1,80	0,15	3,60	22,2	20
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	5,32	8,34	9,92	136,18	23
	Котлета рыбная (горбуша)	100	17,50	6,80	8,60	165,2	93
	Картофельное пюре	150	3,10	6,00	19,70	145,8	69
	Соус сметанный	50	0,75	4,20	1,60	47,45	132
	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	22,40	90	6/н
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	6/н
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	6/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		835	34,52	26,19	98,77	767,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	55,31	46,74	200,78	1511,93	
День 6							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	12,71	19,20	3,20	237	79
	Чай с медом	200	0,28	0,06	8,08	32,32	152
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	6/н
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	6/н
	Йогурт	125	4,25	3,12	6,88	72,62	6/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,69	23,08	51,11	502,94	
ОБЕД	Помидор в нарезке	80	0,90	0,20	3,00	17,1	4
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	5,82	8,38	8,88	135,42	22
	Котлеты из говядины	100	18,17	21,75	10,30	305,61	109
	Макароны отварные	150	5,29	5,51	32,70	202	59
	Соус красный основной	50	0,36	0,96	3,44	23,83	134
	Витаминный напиток "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	330	212/1
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	6/н
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	6/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		855	35,99	37,50	110,27	1174,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1405	58,68	60,58	161,38	1677,9	

День 7							
ЗАВТРАК	Сырники	100	17,10	9,00	22,40	239,3	90
	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,16	2,58	16,68	98,22	б/н
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,2	164
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	б/н
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	б/н
	Яблоко	150	0,57	0,57	14,66	66,57	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	29,08	16,35	97,89	656,29	
ОБЕД	Огурец в нарезке	80	0,60	0,10	2,00	11,3	3
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	6,32	4,20	14,64	121,86	26
	Голубцы ленивые	200	16,80	15,80	12,80	261,4	108
	Компот из вишни	200	0,30	0,10	10,30	42,8	189
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	б/н
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	б/н
Соус белый основной	50	1,35	2,10	2,15	33,15	133	
ИТОГО ЗА ОБЕД		805	30,82	23,00	74,84	631,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	59,90	39,35	172,73	1287,8	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,20	6,50	28,40	193,7	58
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	б/н
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	б/н
	Банан	180	2,77	0,00	40,28	172,1	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		655	13,62	7,20	108,13	553,6	
ОБЕД	Кукуруза сахарная	60	1,20	0,15	6,15	31,35	21
	Свекольник со сметаной	200	5,68	4,84	5,30	87,74	37/3
	Котлеты из курицы	100	19,20	4,40	13,47	169,47	110
	Булгур отварной	150	6,90	4,30	34,60	205,3	76
	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	24,00	395	212/2
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	б/н
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	б/н	
ИТОГО ЗА ОБЕД		785	38,43	14,39	116,47	1049,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	52,05	21,59	224,60	1603,46	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,30	11,70	37,50	288	43
	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,2	162
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	б/н
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	б/н
	Мандарин	100	0,86	0,14	7,57	35	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	19,21	16,94	90,52	591,2	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	80	2,00	8,10	8,40	114,4	8
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,38	5,64	14,42	156,34	28
	Гуляш из говядины	100	17,69	20,23	3,11	265,21	107
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,90	35,90	238,91	62
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81	184
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	б/н
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	б/н	
ИТОГО ЗА ОБЕД		805	40,22	41,57	114,58	1016,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	59,43	58,51	205,10	1608,06	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,60	12,80	34,20	285,8	46
	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,40	8,60	53,5	145
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	б/н
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	б/н
	Кекс "Мантый"	80	5,44	6,75	22,96	241,6	221/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	21,09	21,65	98,71	741,9	
ОБЕД	Горошек зеленый	60	1,80	0,15	3,60	22,2	20
	Рассольник домашний	200	5,80	8,50	12,36	149,9	25
	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16,92	12,82	5,44	204,28	101
	Картофельное пюре	150	3,10	6,00	19,70	145,8	69
	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	22,40	90	б/н
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	б/н
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	б/н	
ИТОГО ЗА ОБЕД		785	33,67	28,17	96,45	773,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	54,76	49,82	195,16	1515,08	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13805	570,37	445,84	1902,00	15222,17	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1380,5	57,04	44,58	190,20	1522,22	