

УТВЕРЖДАЮ:

ГКОУ РД «Кочубейская СОШИ»

Мичилова М.М.

« 20 02 г.



ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 лет

ГКОУ РД «Кочубейская средняя общеобразовательная школа-интернат»

реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг.)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>I Завтрак</b>			<b>1-день</b>										
296	Каша гречневая	150	873	2,29	0,94	232,06	0,213				13,854			4,641
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5								
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5								
359	Кофе на молоке	200	2,24	2,1	22,48	118,84	0,024	0,65			69,22			0,354
	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	<b>II Завтрак</b>													
494	Булка	100	12,3	4	48,7	280								
	<b>Обед</b>													
115(1)	Суп гороховый	250	6	4,2	25,8	147					23,335			2,41
531	Плов с мясом	200	12,7	11,4	4	319,28	1,467	8,19						
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8						
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	178,26								
	<b>Ужин</b>													
313	Каша пшеничная молочная	250	2,72	0,37	0,2	104,57	0,021				0,833			0,425
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9								
430(a)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42								
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	<b>Итого</b>		80,2	43,02	247,85	1887,56	1,679	29,706			111,12			4,597

				II -день									
<b>I Завтрак</b>													
19 596,1	Макароньы отварные Сосиски отварные	100	3,3,57	0,37	0,57	104,98	0,057			9,003			7,812
4	Сыр	60 15	1,87	3,6	3,9	55,5							
261	Яйцо	50	6,35	5,75	0,35	78,5							
430(a)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42							
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
<b>II Завтрак</b>													
494	Булка	80	9,84	0,32	38,96	224							
<b>Обед</b>													
300	Борщ	250	2,5	4,5	13,25	102							
102 407	Рагу из птицы Сок	150	6,81	8,77	12,82	154,61	0,122	9,69		32,592			1,72
480	Хлеб пшеничный	200 150			27,4 43,05	112 178,26	0,4	8					
<b>Ужин</b>													
309	Каша манка молочная	250	5,67	0,55	0,17	180,25	0,069			13,187			
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9							
430(a)	Чай с сахаром	200	0,2	0,065	10	42							
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
<b>Итого</b>				70,61	34,196	221,81	1710	0,648	17,69		54,782		9,532

			III-день									
<b>I Завтрак</b>												
596,1 174	Рыба жаренная Картофельное пюре	60 150	2,61 2,38	3,52 4,2	3,69 13,71	65,71 124,48	0,074 0,122	6,733 17,75		8,821 46,63		0,553 1,036
1 430(а)	Масло сливочное Чай с сахаром	15 200	0,6 0,2	6,42 0,06	3,94 10	75,9 42						
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180						
<b>II Завтрак</b>												
458 509	Яблоки Печенье	100 50	0,4	0,4	9,8	44						
<b>Обед</b>												
629	Суп-лапша домашняя	250	11,82	8,82	2,17	175,42	0,154	4,333		33,64		3,48
523	Гуляш	80	6,03	4,99	1,12	125,55	0,99	0,726		9,781		2,42
310	Каша пшеничная	100	2,82	0,32	2,88	92,91	0,082					1,617
652	Салат из капусты	100	1,11	4,99	8,35	82,24	0,018	27,6		34,98		0,417
407 480	Сок Хлеб пшеничный	200 150		1,65	27,4 43,05	112 178,26	0,4	8				
<b>Ужин</b>												
313 261 480	Каша рисовая молочная Яйцо отварное Хлеб пшеничный	250 50 100	2,55 6,35 8,4	0,37 5,75 1,1	0,2 0,35 28,7	104,57 78,5 180	0,021			0,833		0,659
<b>Итого</b>			66,27	43,59	184,06	1661,54	0,67	29,542		99,705		10,181



		IV-день										
<b>I Завтрак</b>												
296	Каша гречневая	100	5,82	1,53	0,63	154,71	0,213			90,273		1,438
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5						
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5						
359	Кофе на молоке	200	2,24	2,1	22,48	118,84	0,024	0,65		69,22		0,354
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180						
<b>II Завтрак</b>												
494	Булка	80	9,84	0,32	38,96	224						
<b>Обед</b>												
593	Рассольник домашний	250	8,35	6,17	16	145,32	0,131	13,160		43,327		2,746
174	Картофельное пюре	150	2,36	4,84	13,71	724,03	0,122	17,751		46,628		1,036
68,2	Котлеты с жиром	80	8,71	14,49	8,8	205	0,159	0,149		24,628		2,910
662	Салат из моркови	100	1,16	2,07	10,07	62,67	0,071	3,43		39,98		0,769
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8				
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	178,26						
<b>Ужин</b>												
310	Каша пшеничная	100	2,82	0,32	0,24	77,39	0,082					1,617
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9						
430(а)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42						
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180						
<b>Итого</b>			79,72	34,79	256,93	2114,32	1,418	43,14		314,05		10,78

				v-день									
<b>I Завтрак</b>													
531	Плов	200	12,76	11,14	3,2	319,28	1,467	8,19		23,335			2,419
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9							
120	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,24		221,14			0,7
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
<b>II Завтрак</b>													
458(в)	Мандарины	200	1,6	0,4	15	70							
<b>Обед</b>													
130(1)	Суп рисовый	250	3,75	5,25	17,5	132,50							
73,1	Тефтели	80	6,2	5,9	2,4	184,02	0,125	0,096		21,815			2,755
19	Макаронны отварные	100	3,57	0,37	0,57	104,98	0,057			9,003			7,812
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8					
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	178,26							
<b>Ужин</b>													
453	Пирожки с капустой	100	7,4	20,88	6,98	330,33	0,191	39,44		97,98			2,514
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5							
436	Молоко	200	6	3	9,6	90							
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
<b>Итого</b>			85,39	74,93	210,95	2205,56	2,06	54.812		300,27			14,8

I Завтрак			VI-день									
404,3	Оладьи с повидлом	150	11,82	10,75	16,65	381,16	0,362	1,001		130,99		3,858
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5						
359	Кофе	200	2,24	2,1	22,48	118,84	0,024	0,65		69,22		0,354
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180						
II Завтрак												
458	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	88						
Обед												
116а	Суп макаронный	250	3	2	18,5	105						
336	Голубцы с мясом	150	10,2	11,2	16,5	20,85						
662	Салат из моркови	100	1,16	2,07	10,07	62,67	0,071	3,43		39,98		0,769
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8				
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270						
УЖИН												
309	Каша манная	200	4,54	0,44	0,14	144,18	0,069			13,187		0,659
261	Яйцо	50	6,35	5,75	0,35	78,5						
430(а)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42						
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180						
<b>Итого</b>			<b>71,58</b>	<b>42,62</b>	<b>246,04</b>	<b>2188,94</b>	<b>0,471</b>	<b>13,081</b>		<b>253,38</b>		<b>5,64</b>

					VII-день								
<b>I Завтрак</b>													
296	Каша гречневая	100	5,82	1,53	0,63	154,71	0,213				13,854		4,641
261	Яйцо отварное	500	6,35	5,75	0,35	78,5							
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9							
432	Чай с молоком	200	1,6	1,6	2,4	30							
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
<b>II Завтрак</b>													
509	Печенье	100											
458(г)	Апельсины	150	1,35	3	12,1	57							
<b>Обед</b>													
83	Борщ	250	2,5	4,5	13,25	102							
67,1	Котлеты с соусом	80	7,33	4,38	1,45	148,66	0,141	1,573			20,07		3,263
306	Каша перлов.	100	2,02	0,24	0,2	69,63	0,029				13,854		4,641
652	Салат из капусты	100	1,11	4,99	8,35	82,24	0,018	27,6			34,98		0,417
407	Сок	200			27,4	112	0,4*	8					
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270							
<b>Ужин</b>													
313	Каша пшеничная молочная	250	2,55	0,37	0,2	104,57	0,021				0,833		0,425
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5							
430(а)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42							
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
<b>Итого:</b>			70,89	40,57	190,98	2150,97	0,822	37,13			83,591		13,387



													VIII-день									
													<b>I Завтрак</b>									
531	Плов с мясом	200	12,76	11,14	3,2	319,28	1,467	8,19			23,35		2,41									
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9																
120	Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,06	1,08			221,14		0,7									
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180																
													<b>II Завтрак</b>									
494	Булочка	80	9,84	0,32	39,96	224																
													<b>Обед</b>									
119(1)	Уха Ростовская	250	12,7	6,5	15,7	172,5																
596,1	Рыба жаренная	100	4,36	5,87	6,05	109,51	0,074	6,733			8,821		0,55									
183	Капуста тушенная	200	3,46	6,26	9,82	137,9	0,06	28,39			90,27		1,438									
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8														
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270																
													<b>УЖИН</b>									
404,3	Оладьи с повидлом	150	11,82	10,75	16,55	381,16	0,483	1,334			176,65		5,144									
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5																
436	Молоко	200	6	3	9,6	90																
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180																
<b>ИТОГО:</b>			101,57	68,93	227,72	2211,57	3,056	50,745			510,21		8,242									

					1X-день							
<b>I Завтрак</b>												
789,1	Омлет натуральный	150	10,5	11,89	4,92	167,69	0,099	1,625		216,85		2,405
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5						
120	Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	1,08		221,14		0,7
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180						
<b>II Завтрак</b>												
494	Булка	80	9,84	0,32	39,96	224						
488	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44						
<b>Обед</b>												
115(1)	Суп гороховый	250	6	4,2	21,5	147						
100,1	Птица отварная	80	- 6,25	4,78	0,96	124,98	0,095	1,227		12,451		2,153
19	Макароны отварные	100	3,57	0,37	0,57	104,98	0,057			9,03		7,812
639	Салат из свежих помидор	100	1,34	4,11	5,44	56,12	0,043	19,11		41,18		0,713
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8				
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270						
<b>Ужин</b>												
313	Каша рисовая жидкая	250	2,55	0,37	0,2	104,57	0,021			0,833		0,425
1	Масло	15	0,6	6,42	3,94	75,9						
430(а)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42						
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180						
<b>Итого</b>			79,24	49,74	260,56	2215,41	0,755	31,042		501,38		14,208

					Х-день								
	<b>I Завтрак</b>	<i>полезно</i>	<i>н</i>	<i>м</i>	<i>с</i>	<i>защит</i>							
310 596,1	Каша пшеничная Колбаса жаренная	100 60	2,82	0,32	0,24	77,43	0,082						1,617
1 359	Масло сливочное Кофе на молоке	15 200	0,6	6,42	3,94	75,9	0,024	0,65		69,22			0,354
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
	<b>II Завтрак</b>												
494	Пряники	80											
458(д)	Банан	100	3	1	21	190							
	<b>Обед</b>												
593 67,1	Рассольник домашний Котлеты с соусом	250 80	8,35	6,17	16	145,32	0,131	13,160		43,327			2,746
174	Картофельное пюре	150	2,38	4,2	13,71	124,48	0,122	17,751		46,628			1,036
662	Салат из моркови	100	1,16	2,07	10,07	62,67	0,071	3,43		39,98			0,769
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8					
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270							
	<b>Ужин</b>												
309 4	Каша манная Сыр	250 15	5,67	0,55	0,17	180,25	0,069			13,187			0,659
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5							
430(а)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42							
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
	<b>Итого</b>		71,48	40,97	219,95	2119,44	1,04	44,564		231,41			10,444

I Завтрак		XI-день										
23	Макароны зап. с яйцом	150	7,03	7,42	1,81	118,37	0,057	0,354		21,89		6,139
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5						
120	Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	1,08		221,14		0,7
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180						
II Завтрак												
458(в)	Мандарин	200	1,6	0,4	15	70						
Обед												
130(2)	Суп рисовый с томатом	250	3,75	5,25	18	90						
306	Каша перловая	100	2,02	0,24	0,2	69,63	0,029			13,854		4,641
73,1	Тефтели	80	6,2	5,89	2,48	147,22	0,125	0,096		21,815		2,755
652	Салат из капусты	100	1,11	4,99	8,35	82,24	0,018	27,6		34,98		0,417
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8				
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270						
Ужин												
138(1)	Суп молочный с клецками	200	7	14,4	21,2	242						
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9						
432	Чай с молоком	200	1,6	1,6	2,4	30						
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180						
<b>ИТОГО:</b>			71,2	65,8	221,72	2169,83	0,831	37,13		313,68		14,652



					ХИ-день									
<b>I Завтрак</b>														
531	Плов с мясом	200	12,7	11,4	4	319,28	1,467	8,19			23,335		2,41	
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9								
359	Кофе на молоке	200	2,24	2,1	22,48	118,84	0,024	0,65			69,22		0,354	
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
<b>II Завтрак</b>														
441.2	Пирожки жаренные с пов.	100	9,34	14,12	4,27	316,04	0,107	0,149			57,538		0,853	
<b>Обед</b>														
629	Суп-лапша домашняя	250	11,82	8,82	2,17	175,42	0,154	4,33			33,64		3,48	
102	Рагу из птицы	80	3,63	4,68	6,84	83,94	0,061	4,845			16,29		0,86	
174	Картофельное пюре	150	2,38	4,2	13,71	124,48	0,122	17,751			46,63		1,036	
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8						
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270								
<b>Ужин</b>														
313	Каша рисовая молочная	250	2,55	0,37	2	104,57	0,021				0,833		0,425	
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5								
430(а)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42								
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
<b>ИТОГО:</b>			81,21	61,77	197,61	2280,97	2,356	43,91			247,49		9,42	

					XIII-день								
<b>I Завтрак</b>													
19	Макароньы отварные	100	3,57	0,37	0,57	104,98	0,057			9,003		7,812	
596,1	Сосиски отварные XII	80											
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5							
120	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	1,08		221,14		0,7	
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
<b>II Завтрак</b>													
509	Печенье	50											
458	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44							
<b>Обед</b>													
115(1)	Суп фасолевый	250	6	4,2	21,5	147							
296	Каша гречневая	100	5,82	1,53	0,63	154,71	0,213			13,854		4,641	
523	Гуляш	80	6,03	4,99	1,12	125,55	0,099	0,726		9,781		2,420	
639	Салат из свежих помидор	100	1,34	4,11	3,44	56,12	0,43	19,11		41,18		0,713	
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8					
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270							
<b>Ужин</b>													
404,3	Оладьи с повидлом	150	11,82	10,75	16,65	381,16	0,482	1,334		174,65		5,144	
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5							
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9							
436	Молоко	200	6	3	9,6	90							
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
<b>Итого</b>			85,4	55,37	221,71	2225,24	1.334	30.25		469.61		21.399	

					XIV-день								
<b>I Завтрак</b>													
596,1	Рыба жаренная	100	4,36	5,87	6,15	109,51	0,074	6,733		8,821		0,55	
174	Картофельное пюре	150	2,38	4,2	13,71	124,48	0,122	17,751		46,628		1,036	
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9							
359	Кофе на молоке	200	2,24	2,1	22,48	118,84	0,024	0,65		69,22		0,354	

480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180						
<b>II Завтрак</b>												
494	Булка	80	9,84	0,32	38,96	224						
458(г)	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	38						
<b>Обед</b>												
83	Борщ	250	2,5	4,5	13,25	102						
296	Каша гречневая	100	5,82	1,53	0,63	154,71	0,213			13,854		4,641
103	Птица тушеная в соусе	80	5,04	5,31	0,89	105,57	0,039	1,56		9,085		0,859
652	Салат из капусты	100	1,16	2,07	10,07	62,57	0,071	3,43		39,98		0,769
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8				
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270						
<b>Ужин</b>												
313	Каша рисовая	250	2,55	0,37	0,2	104,57	0,021			0,833		0,425
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5						
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5						
432	Чай с молоком	200	1,6	1,6	2,4	30						
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180						
<b>Итого</b>			76,61	46,59	250,41	2205,07	0,964	38,124		188,291		8,634