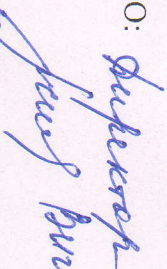


СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДЕНО:



 Руководитель района

**Меню для питания возрастной категории от 7-ми до 11-ти лет в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях
Кавалеровского муниципального района Приморского края**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	15	2011
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,0	8,1	25,9	205,3	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,1	21,3	110,0	1/1	2008
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1	2008
Итого за прием пищи:	765	18,6	19,0	73,5	547,8		
Обед							
СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ	60	1,8	3,8	1,8	49,7	43	2011
БОРЩ	200	2,2	3,1	7,1	66,4	75	2008
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	90	11,8	12,2	4,5	229,3	38	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	364	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,0	88,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	770	23,5	27,6	102,0	807,1		
Всего за день:		42,5	47,0	185,3	1 401,8		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	4,9	7,7	7,2	153,7	278/1	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	170	4,2	5,2	43,7	237,0	326	2008
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	0,3	0,1	10,5	48,0	430/1	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1	2008
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1	2008
Итого за прием пищи:	700	17,6	18,9	83,9	615,7		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1,1	3,0	8,3	64,2	к/к	к/к
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	4,2	13,1	97,7	96	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	90	17,5	12,9	2,7	196,5	230	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,9	6,3	31,3	197,4	333	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,6	12,8	66,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	780	26,8	27,1	84,7	688,9		
Всего за день:		44,4	45,9	168,5	1 304,6		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	13	2008
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	11,3	14,0	8,7	206,1	219	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90,2	375	2011
ГРУША	130	0,5	0,4	13,4	61,1		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,6	12,8	66,0	1/1	2008
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1	2008
Итого за прием пищи:	720	20,6	28,7	66,6	611,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	2,5	5,3	48,5	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,2	3,5	18,4	118,6	108	2011
Тертели мясные	240	14,3	11,7	41,6	330,6	211	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	388	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	730	21,3	18,6	106,5	694,2		
Всего за день:		41,9	47,3	173,0	1 305,6		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	8,5	11,7	32,7	270,3	183	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	431	2008
РЫБКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,8	16,5	85,4	1/1	2008
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1	2008
Итого за прием пищи:	740	18,2	18,3	85,6	582,7		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,4	41	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ	200	3,7	9,6	7,3	133,5	88	2011
ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	240	20,1	14,5	48,4	335,9	259	2011
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,0	111,1	342,1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	2,3	0,6	12,8	66,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	730	26,9	25,0	102,3	677,8		
Всего за день:		45,2	43,2	187,9	1 260,5		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЕЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	80	5,7	5,4	7,2	101,7		
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	364	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	323	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	14,9	61,6	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	40	3,0	0,8	17,0	88,0	1/1	2008
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1	2008
Итого за прием пищи:	700	19,1	19,1	89,1	606,8		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	6,0	1,4	61,6	19	2008
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	200	6,7	6,6	9,6	124,6	94	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	90	11,0	7,3	3,3	139,1	261	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,7	204,3	309	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	0,6	0,0	32,0	131,9	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	730	26,3	25,5	93,3	725,6		
Всего за день:		45,4	44,6	182,5	1 332,4		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ	230	7,8	11,2	32,5	265,7	162	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,4	1,2	20,2	96,3	432	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,6	12,8	66,0	1/1	2008
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1	2008
Итого за прием пищи:	740	17,9	18,7	85,3	588,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,7	2,1	45,5	23	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,4	2,7	13,2	106,8	87	2012
КОТЛЕТА СОЧНАЯ	90	7,9	15,7	3,5	195,9	474	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146,3	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	730	21,9	28,1	84,3	689,5		
Всего за день:		39,8	46,8	169,7	1 277,5		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУПЕС" ЖИДКАЯ	200	6,6	9,7	24,4	210,1	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	431	2008
ГРУША	130	0,5	0,4	13,4	61,1		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,1	21,3	110,0	1/1	2008
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1	2008
Итого за прием пищи:	780	17,3	16,5	85,6	561,2		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,7	5,0	56,1	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	200	6,9	10,3	13,6	175,2	99	2008
ЕЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	90	6,4	6,1	8,1	114,4		
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	364	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	323	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ЦИТРУСОВИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	760	21,2	28,5	103,3	755,3		
Всего за день:		38,5	45,1	188,9	1 316,5		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	2011
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,0	8,1	27,9	205,3	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	430	2008
ГРУША	110	0,4	0,3	11,3	51,7		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	40	2,9	0,8	16,5	85,4	1/1	2008
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1	2008
Итого за прием пищи:	760	14,8	22,9	82,1	595,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,4	41	2012
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,0	16,4	120,4	96	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	90	17,5	12,9	2,7	196,5	230	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,6	28,2	177,6	333	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90,2	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	2,3	0,6	12,8	66,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	810	26,5	24,4	88,4	682,1		
Всего за день:		41,3	47,3	170,5	1 277,1		

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СОУСЕ	90	5,4	8,8	6,5	126,8	306	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	431	2008
ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	40	3,0	0,8	17,0	88,0	1/1	2008
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1	2008
Итого за прием пищи:	800	18,4	20,9	82,2	592,2		
Обед							
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	5,6	8,6	1,7	107,0	60	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,4	4,1	8,6	77,3	99	2011
ЕЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	90	6,4	6,1	8,1	114,4		
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	364	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	3,9	38,1	201,7	326	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	760	20,4	26,3	102,8	732,0		
Всего за день:		38,8	47,3	185,0	1 324,2		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,2	3,5	75,8	23	2011
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	170	7,8	7,5	42,9	271,1	207	2012
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	0,3	0,1	10,5	48,0	430/1	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	40	2,9	0,8	16,5	85,4	1/1	2008
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1	2008
Итого за прием пищи:	710	18,2	19,8	83,5	593,2		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,0	7,8	70	2011
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4,7	2,1	20,2	119,2	93	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	240	18,9	20,8	28,9	377,0	308	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	40	2,9	0,8	16,5	85,4	1/1	2008
Итого за прием пищи:	740	28,1	24,0	86,3	672,8		
Всего за день:		46,3	43,8	169,9	1 266,0		