

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ

Жуковская СОШ №1

им. Б.В. Белицкого



Шинкарева

УТВЕРЖДЕНО:

Председатель Совета
Жуковского РАЙПО

Н.Ф.Воронина

ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ БЛЮД, РЕАЛИЗУЕМЫХ В ЖУКОВСКОЙ СОШ №1

Возраст: 12-17 лет

Период: осенне-зимний

№ Рецепт. Сб.Р. Шк.пит 2007г	Приём пищи. Наименование блюда	Масса (грамм)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность(ккал)
			Белки	Жирь	Углеводы	
	Первая неделя					
	Первый день понедельник					
173	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом и сахаром	200/10/10	8,6	11,4	51,7	344
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Сдоба обыкновенная с сыром	50/15	11,6	10,6	27,1	169
-	Фрукт свежий	100	1,5	0	23,6	100
	Итого		21,7	22	117,4	673
	Второй день вторник					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,9	8,9	9,5	138
294	Биточки куриные с соусом	100/30	16,2	16	15,6	271
309	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	34,3	215
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Хлеб пшенично- ржаной «Пеклеванный»	20	1,3	0,2	8	39
	Итого		28,8	30,9	82,4	721
	Третий день среда					
	Завтрак					
291	Плов из птицы	100/180	30,6	16,6	43	444
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63
	Коржик молочный	40	2,5	4,6	26,8	154
	Итого:		35,5	21,6	97,3	721

	Четвертый день четверг					
45	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,4	4,6	10,3	88
279	Тефтели 2-ой вариант из свинины с соусом красным основным	100/50	11,7	22,2	18,7	321
312	Пюре картофельное	180	3,7	6,1	22,2	160
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Хлеб пшенично-ржаной «Пеклеванный»	40	2,6	0,4	16	78
	Итого		19,4	33,3	82,2	707
	Пятый день пятница					
	Завтрак					
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,8	6,0	10,6	104
260	Гуляш из куриного филе	100/50	31	12	8,6	266
309	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,4	5,8	34,3	215
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Хлеб пшенично-ржаной «Пеклеванный»	20	1,3	0,2	8	39
	Итого		40,5	24	76,5	684
	Вторая неделя					
	Шестой день понедельник					
174	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	200/10/10	9,2	12,4	55,4	370
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,5	3,5	26	149
-	Сдоба обыкновенная с сыром	50/15	11,6	10,6	27,1	169
	Итого		21,3	26,5	108,5	688
	Седьмой день вторник					
67	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63
274	Зраза рубленая из свинины с соусом красным основным	100/50	10,9	19,9	16,8	290
312	Пюре картофельное	180	3,7	6,1	22,2	160
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Хлеб пшенично-ржаной «Пеклеванный»	40	2,4	0,4	16	78
	Итого		18,4	29	78,6	651

	Восьмой день среда					
45	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,4	4,6	10,3	88
260	Гуляш из куриного филе	100/50	31	12	8,6	266
309	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,4	5,8	34,3	215
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Хлеб пшенично-ржаной «Пеклеванный»	20	1,3	0,2	8	39
	Итого		40,1	22,6	76,2	668
	Девятый день четверг					
401	Оладьи на молоке с маслом	200/10	15,2	23,5	86,8	619
376	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65
	Итого:		15,4	23,5	102,8	684
	Десятый день пятница					
70	Огурцы натуральные соленые	50	0,4	0,1	1,6	9
259	Жаркое по-домашнему из свинины	75/187	17,7	39	31,5	547
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Хлеб пшенично-ржаной «Пеклеванный»	40	2,6	0,4	16	78
	Итого		20,7	39,5	64,1	694

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ
Жуковская СОШ №1

им. Б.В.Белявского

В.В.Шишкарёва

УТВЕРЖДЕНО:

Председатель Совета
Жуковского Райпо

Н.Ф.Воронина

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ БЛЮД, РЕАЛИЗУЕМЫХ В ЖУКОВСКОЙ
СОШ №1**

Возрастные группы: 7-11 лет

Период: осеннее- зимний

№ Рецепт. Сб.Р. Шк.пит 2007г	Приём пищи. Наименование блюда	Масса (грамм)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность(ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Первая неделя					
	Первый день понедельник					
173	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом и сахаром	150/5/5	6,4	6,5	40,3	245
376	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65
-	Сдоба обыкновенная с сыром	50/15	11,6	10,6	27,1	169
-	Фрукт свежий	100	1,5	0	23,6	100
	Итого		19,7	17,1	107	579
	Второй день вторник					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,9	5,3	5,7	83
294	Биточки куриные с соусом	90/30	14,5	14,4	14	243
309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,3	4,8	28,5	179
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Хлеб пшенично-ржаной «Пеклеванный»	20	1,3	0,2	8	39
	Итого		24	24,7	71,2	604
	Третий день среда					
	Завтрак					
291	Плов из птицы	90/150	14,6	16,9	23,9	306
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65
-	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63
-	Коржик молочный	40	2,5	4,6	26,8	154
	Итого:		19,7	21,9	79,3	588

	Четвертый день четверг					
45	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,6	2,7	6,1	52
279	Тефтели 2-ой вариант из свинины с соусом	90/50	11,2	25,2	18,3	345
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,1	18,5	132
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Хлеб пшенично-ржаной «Пеклеванный»	20	1,3	0,2	8	39
	Итого		16,2	33,2	65,9	628
	Пятый день пятница					
	Завтрак					
55	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,1	3,6	6,3	62
260	Гуляш из куриного филе	90/50	27,9	10,8	7,7	239
309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,3	4,8	28,5	179
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Хлеб пшенично-ржаной «Пеклеванный»	20	1,3	0,2	8	39
	Итого		35,6	19,4	65,5	579
	Вторая неделя					
	Шестой день понедельник					
174	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	150/5/5	6,9	7,2	38,8	247
376	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65
-	Сдоба обыкновенная с сыром	50/15	11,6	10,6	27,1	169
-	Фрукт свежий	100	1,5	0	23,6	100
	Итого		20,2	17,8	105,5	581
	Седьмой день вторник					
67	Винегрет овощной	60	0,8	1,5	5,1	38
274	Зраза рубленая из свинины с соусом	90/30	9,2	20,4	14,9	285
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,1	18,5	132
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Хлеб пшенично-ржаной «Пеклеванный»	40	2,4	0,4	16	78
	Итого		15,5	27,4	69,5	593

	Восьмой день среда					
45	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,6	2,7	6,1	52
260	Гуляш из куриного филе	90/50	27,9	10,8	7,7	239
309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,3	4,8	28,5	179
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Хлеб пшенично-ржаной «Пеклеванный»	20	1,3	0,2	8	39
	Итого		35,1	18,5	65,3	570
	Девятый день четверг					
401	Оладьи на молоке с маслом	150/10	11,4	19,7	65,1	483
376	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65
-	Фрукт свежий	100	0,4	0	12,6	52
	Итого		12	19,7	93,6	600
	Десятый день пятница					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	70	3,4	6,2	6,6	96
259	Жаркое по-домашнему из свинины	50/125	11,8	26	21	365
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	15	60
-	Хлеб пшенично-ржаной «Пеклеванный»	40	2,6	0,4	16	78
	Итого		17,8	32,6	58,6	599