

Согласовано

Начальник отдела Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Пензенской области в Каменском, Пачелмском, Белинском, Башмаковском районах

Утверждаю

Директор ФМОУ СОШ № 2 г. Белинского Пензенской области им. Р.М. Сазонова Бичкурова И.П.



Примерное двухнедельное меню для учащихся 7-11 лет ФМОУ СОШ № 2 г. Белинского в селе Верхние Поляны

№ рецептуры по сборнику	Наименование блюда, напитков	Выход, г	Содержание основных питательных веществ			
			белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7
1 день						
108	Суп лапша с курицей	250/25	10,00	7,30	15,82	170
443	Картофельное пюре	1/150	3,24	5,60,	22,05	156
167	Котлета мясная (из кур)	1/100	15,70	13,02	15,78	246
15	Салат из огурцов и помидоров	1/100	0,59	3,69	2,24	147
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47
512	Компот из свежемороженых ягод	1/200	1,30		23,73	96
2 день						
123	Суп картофельный с фрикадельками	250/20	6,67	6,99	18,45	167
447	Макаронные изделия отварные	1/150	5,48	4,98	34,88	212
207	Куры отварные	1/100	30,56	11,80	1,12	234
455	Соус красный основной	1/50	0,410	0,86	3,11	22
45	Салат из белокачанной капусты	1/70	0,85	3,05	5,41	52,44
433	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,005	15,01	57
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47
3 день						
128	Борщ с капустой и картофелем	5/250	1,96	5,75	10,83	103

291	Плов из птицы	1/170	15,13	12,75	30,99	299
76	Винегрет овощной	1/60	0,78	6,48	4,08	78
383	Кисель плодово-ягодный	1/200			9,98	119
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47
	4 день					
125	Суп картофельный с рыбой	250/25	7,42	4,76	20,00	156
369	Жаркое по-домашнему	1/180	21,28	18,98	13,58	311
40	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	1/60	1,68	4,20	8,82	80
433	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,005	15,01	57
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47
	5 день					
132	Рассольник домашний	1/250	2,08	5,20	12,80	106
439	Капуста тушёная свежая	1/150	3,56	4,53	15,09	116
167	Тефтели из мяса кур	1/100	15,70	13,02	15,78	246
47	Салат из моркови с растительным маслом	1/70	1,02	3	5,07	51,42
501	Какао с молоком	1/200	3,2	2,70	15,90	79
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47
	6 день					
128	Щи с капустой и картофелем	5/250	1,96	5,75	10,83	103
445	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,75	6,62	43,07	27
167	Котлета мясная (из кур)	1/100	15,70	13,02	15,78	246
455	Соус красный основной	1/50	0,410	0,86	3,11	22
64	Салат из свёклы с растительным маслом	1/60	0,84	5,05	5,07	69
394	Компот из свежих яблок	1/200	0,21	0,21	15,27	62
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5

108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47
7 день						
118	Суп картофельный гороховый	1/250	5,48	4,74	19,74	146
304	Рис отварной	1/150	7,46	5,61	35,841	230,45
207	Куры отварные	1/100	30,56	11,80	1,12	234
455	Соус красный основной	1/50	0,410	0,86	3,11	22
45	Салат из белокочанной капусты	1/70	0,85	3,05	5,41	52,44
433	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,005	15,01	57
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47
8 день						
121	Суп картофельный с крупой рисовой	1/250	2,14	4,48	17,46	121
437	Пюре из гороха с маслом	1/150	14,27	4,39	28,39	210
167	Котлета из мяса кур	1/100	15,70	13,02	15,78	246
15	Салат из помидоров	1/100	0,59	3,69	2,24	44,52
393	Сок плодово-ягодный	1/200			19,6	87,4
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47
9 день						
97	Борщ из свежей капусты с фасолью	1/250	3,70	5,39	12,05	112
339	Рыба запечённая с овощами	1/198	14,15	10,80	17,08	147
429	Картофельное пюре	1/100	3,89	6,71	26,46	187
13	Огурцы солёные	1/100	0,80	0,10	1,60	13
383	Кисель	1/200			9,98	119
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47
10 день						
65	Суп крестьянский с крупой	1/250	1,74	4,54	10	83
407	Рагу из птицы	1/200	15,77	16,46	18,17	283
76	Винегрет овощной	1/60	0,78	6,48	4,08	78

433	Чай витаминный с сахаром	1/200	0,20	0,05	15,01	57
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47
11 день						
103	Суп картофельный с лапшой	1/250	2,15	22,27	13,11	83,80
291	Плов из птицы	1/170	15,13	12,75	30,99	299
45	Салат из белокочанной капусты	1/70	0,85	3,05	5,41	52,44
497	Какао с молоком	1/200	3,2	2,70	19,90	79
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47
12 день						
153	Суп рыбный с консервами	1,250	9,23	7,23	16,05	166
195	Биточки	1/90	39,42	16,43	23,35	254
447	Вермишель отварная	1/150	5,48	4,98	34,88	212
13	Огурцы солёные	1/100	0,80	0,10	1,60	13
393	Сок плодово-ягодный	1/200			19,6	87,4
109	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью 2(два) листа
Директор МОУ СОШ № 2 г. Белинского
им. Р.М. Сазонова

Бичкурова И.П.

