



директор МБОУ «Ульяновская ООШ»
Ермолаева Е.Б.

Примерное двухнедельное меню

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		
				Б		Ж		У				
		3 7-11	4 11-17	5 7-11	6 11-17	5 7-11	6 11-17	7 7-11	8 11-17	9 7-11	10 11-17	
1	завтрак	Каша молочная пшеничная	180	230	5,44	6,95	6,54	8,36	30,86	39,43	249,44	318,73
		Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	1,04	1,04	21,28	21,28	109,2	109,2
		Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	7,25	7,25	0,14	0,14	66,2	66,2
		Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	-	-	15,0	15,0	58,8	58,8
		ИТОГО:			8,78	10,29	14,83	16,65	67,28	75,82	483,64	552,93
	Обед	рассольник ленинградский на костном бульоне	230	270	4,63	5,43	10,40	12,20	29,79	34,97	194,20	227,98
		Отварные макароны	130	150	6,37	5,52	6,10	5,29	40,78	35,33	243,57	211,09
		колбаса отварная с соусом	90	100	4,97	5,52	12,03	13,37	1,18	1,31	134,79	149,77
		хлеб	80	80	6,08	6,08	2,08	2,08	42,56	42,56	218,40	218,40
		Какао с молоком	200	200	3,77	3,77	3,93	3,93	25,95	25,95	153,92	153,92
	ИТОГО:			25,82	26,32	34,54	36,87	140,26	140,12	944,88	961,16	
	Итого за день			34,6	36,61	49,37	53,52	207,54	215,94	1428,52	1514,09	
2	Завтрак	Каша молочная кукурузная	180	230	6,7	8,56	7,26	9,28	31,75	40,57	219,53	280,51
		Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	1,04	1,04	21,28	21,28	109,2	109,2
		Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	7,25	7,25	0,14	0,14	66,2	66,2
		Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	-	-	15,0	15,0	58,8	58,8
		ИТОГО:			10,04	11,9	15,55	17,57	68,17	76,99	453,73	514,71
	Обед	суп картофельный на костном бульоне с макаронными изделиями	230	270	2,6	3,06	2,63	3,09	20,02	23,5	114,16	134,02
		гороховое пюре	150	180	15,74	18,89	3,48	4,17	36,32	43,58	239,58	287,5
		Рыба тушеная с овощами	110	130	11,41	13,48	6,31	7,46	5,90	6,97	125,94	148,84
		хлеб	80	80	6,08	6,08	2,08	2,08	42,56	42,56	218,40	218,40
		Компот из сухофруктов	200	200	0,56	0,56	-	-	27,89	27,89	113,79	113,79
	ИТОГО:			36,39	42,07	14,5	16,8	132,69	144,5	811,87	902,55	
	Итого за день:			46,43	53,97	30,05	34,37	200,86	221,49	1265,6	1417,26	
3	Завтрак	Каша молочная ячневая	180	230	6,70	8,56	7,26	9,28	31,75	40,57	219,53	280,51
		Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	1,04	1,04	21,28	21,28	109,2	109,2
		Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	7,25	7,25	0,14	0,14	66,2	66,2
		Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	-	-	15,0	15,0	58,8	58,8
		ИТОГО:			10,04	11,9	15,55	17,57	68,17	76,99	453,73	514,71
	Обед	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	230	270	5,70	6,70	5,15	6,05	20,52	24,08	153,64	180,36
		гречневая каша	180	230	10,48	13,39	6,52	8,33	54	69	316,56	404,49
		салат из огурцов и помидоров	50	50	0,3	0,3	4,27	4,27	1,75	1,75	46,70	46,70
		Котлета с соусом	100	110	10,68	11,75	11,72	12,89	5,74	6,31	176,75	194,43
		хлеб	80	80	6,08	6,08	2,08	2,08	42,56	42,56	218,40	218,40

		Компот из сухофруктов	200	200	0,56	0,56	-	-	27,89	27,89	113,79	113,79
		ИТОГО			33,8	38,78	29,74	33,62	152,46	171,59	1025,84	1158,17
4	Завтрак	Итого за день:			43,58	50,68	45,29	51,19	220,63	248,58	1479,57	1672,88
		Каша молочная пшеничная	180	230	5,44	6,95	6,54	8,36	30,86	39,43	249,44	318,73
		Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	1,04	1,04	21,28	21,28	109,2	109,2
		Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	7,25	7,25	0,14	0,14	66,2	66,2
		Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	-	-	15,0	15,0	58,8	58,8
		ИТОГО:			8,78	10,29	14,83	16,65	67,28	75,85	483,64	552,93
	обед	суп крестьянский с крупой на костном бульоне	230	270	5,70	6,70	5,15	6,05	20,52	24,08	153,64	180,36
		плов из отварной курицы	150	180	26,57	31,88	32,38	38,85	29,32	35,18	533,63	640,36
		салат из свежей капусты с морковью	100	100	1,32	1,32	8,06	8,06	8,5	8,5	107,8	107,8
		хлеб	80	80	6,08	6,08	2,08	2,08	42,56	42,56	218,40	218,40
		кисель	200	200	1,36	1,36	-	-	29,02	29,02	116,19	116,19
		ИТОГО			41,03	47,34	47,67	55,04	129,92	139,34	1129,66	1263,11
		Итого за день			49,81	57,63	62,50	71,69	197,20	215,19	1613,3	1816,04
5	Завтрак	Каша молочная рисовая	180	230	4,61	5,59	5,96	7,62	29,08	37,16	189,12	241,65
		Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	1,04	1,04	21,28	21,28	109,2	109,2
		Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	7,25	7,25	0,14	0,14	66,2	66,2
		Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	-	-	15,0	15,0	58,8	58,8
		ИТОГО:			7,95	8,93	14,25	15,91	65,5	73,58	423,32	475,85
	Обед	борщ с капустой и картофелем на костном бульоне	230	270	10,03	11,77	14,41	16,91	10,39	12,19	213,85	251,05
		колбаса отварная с соусом	90	100	4,97	5,52	12,03	13,37	1,18	1,31	134,79	149,77
		картофель жареный из отварного	100	150	2,39	3,59	9,77	14,66	20,65	30,98	180,49	270,74
		хлеб пшеничный	80	80	6,08	6,08	2,08	2,08	42,56	42,56	218,40	218,40
		Кофейный напиток	200	200	2,79	2,79	3,19	3,19	19,71	19,71	118,69	118,39
		ИТОГО			26,26	29,75	41,48	50,21	94,49	106,75	866,22	1008,35
			Итого за день:			34,21	38,68	55,73	66,12	159,99	180,33	1289,54
6	Завтрак	Каша молочная кукурузная	180	230	6,7	8,56	7,26	9,28	31,75	40,57	219,53	280,51
		Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	1,04	1,04	21,28	21,28	109,2	109,2
		Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	7,25	7,25	0,14	0,14	66,2	66,2
		Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	-	-	15,0	15,0	58,8	58,8
		ИТОГО:			10,04	11,9	15,55	17,57	68,17	76,99	453,73	514,71
	Обед	борщ с капустой и картофелем на костном бульоне	230	270	10,03	11,77	14,41	16,91	10,39	12,19	213,85	251,05
		Каша гречневая	180	230	10,48	13,39	6,52	8,33	54	69	316,56	404,49
		Гуляш	100	120	18,07	21,68	16,82	24,21	5,62	6,74	276,28	331,53
		хлеб	80	80	6,08	6,08	2,08	2,08	42,56	42,56	218,40	218,40
		Какао с молоком	200	200	3,77	3,77	3,93	3,93	25,95	25,95	153,92	153,92
		ИТОГО			48,43	56,69	43,76	55,46	138,49	156,44	1179,01	1108,34
			Итого за день			58,47	68,59	59,31	73,03	206,66	233,43	1632,74
завтрак	Каша молочная рисовая	180	230	4,61	5,59	5,96	7,62	29,08	37,16	189,12	241,65	
	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	1,04	1,04	21,28	21,28	109,2	109,2	

7		Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	7,25	7,25	0,14	0,14	66,2	66,2
		Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	-	-	15,0	15,0	58,8	58,8
		ИТОГО:			7,95	8,93	14,25	15,91	65,5	73,58	423,32	475,85
	обед	Свекольник с мясом	230	270	1,39	1,76	4,56	5,83	7,24	9,25	75,00	95,83
		птицы	50	50	9,11	9,11	9,11	9,11	0,49	0,49	121,34	121,34
		Макароны отварные	130	150	6,37	5,52	6,10	5,29	40,78	35,33	243,57	211,09
		Тефтели из говядины с рисом	100	110	9,16	10,08	13,53	14,88	9,44	10,38	196,14	215,75
хлеб		80	80	6,08	6,08	2,08	2,08	42,56	42,56	218,40	218,40	
Кофейный напиток		200	200	2,79	2,79	3,19	3,19	19,71	19,71	118,69	118,39	
	ИТОГО			34,9	35,34	38,57	40,38	120,22	117,72	973,14	980,6	
	Итого за день			42,85	44,27	52,82	56,29	185,72	191,3	1396,46	1456,65	
8	Завтрак	Каша молочная пшеничная	180	230	6,70	8,56	7,26	9,28	31,75	40,57	219,53	280,51
		Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	1,04	1,04	21,28	21,28	109,2	109,2
		Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	7,25	7,25	0,14	0,14	66,2	66,2
		Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	-	-	15,0	15,0	58,8	58,8
		ИТОГО:			10,04	11,9	15,55	17,57	68,17	76,99	453,73	514,71
	Обед	суп из овощей на костном бульоне	230	270	38,53	45,23	3,22	3,78	89,56	105,14	519,09	609,36
		Гуляш	100	120	18,07	21,68	16,82	24,21	5,62	6,74	276,28	331,53
гороховое пюре		150	180	15,74	18,89	3,48	4,17	36,32	43,58	239,58	287,5	
салат из огурцов и помидоров		50	50	0,3	0,3	4,27	4,27	1,75	1,75	46,70	46,70	
хлеб пшеничный		80	80	6,08	6,08	2,08	2,08	42,56	42,56	218,40	218,40	
кисель		200	200	1,36	1,36	-	-	29,02	29,02	116,19	116,19	
	ИТОГО			80,08	93,54	29,87	38,51	204,83	228,79	1416,24	1609,68	
	Итого за день			90,12	105,44	45,42	56,08	273	305,78	1869,97	2124,39	
9	завтрак	Каша молочная ячневая	180	230	6,70	8,56	7,26	9,28	31,75	40,57	219,53	280,51
		Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	1,04	1,04	21,28	21,28	109,2	109,2
		Масло сливочное	10	10	0,1	0,1	7,25	7,25	0,14	0,14	66,2	66,2
		Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	-	-	15,0	15,0	58,8	58,8
		ИТОГО:			10,04	11,9	15,55	17,57	68,17	76,99	453,73	514,71
	обед	суп картофельный на мясном бульоне с макаронными изделиями	230	270	2,6	3,06	2,63	3,09	20,02	23,5	114,16	134,02
		Рагу овощное с мясом	180	200	15,64	17,38	16,97	18,86	13,48	14,98	269,48	299,42
хлеб		80	80	6,08	6,08	2,08	2,08	42,56	42,56	218,40	218,40	
Компот		200	200	0,56	0,56	-	-	27,89	27,89	113,79	113,79	
ИТОГО:				24,88	27,08	21,68	24,03	103,95	108,93	715,83	765,63	
	Итого за день			34,92	38,98	37,23	41,6	172,12	185,92	1169,56	1280,34	
10	Завтрак	каша манная молочная	180	230	5,7	7,28	8,01	10,24	-	-	186,65	238,49
		Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	1,04	1,04	21,28	21,28	109,2	109,2
		Масло слив	10	10	0,1	0,1	7,25	7,25	0,14	0,14	66,2	66,2
		чай	200	200	0,2	0,2	-	-	15,0	15,0	58,8	58,8
		ИТОГО			9,04	10,62	16,3	18,53	36,42	36,42	420,85	472,69
	Обед	рассольник ленинградский на костном бульоне	230	270	4,63	5,43	10,40	12,20	29,79	34,97	194,20	227,98
		плов из отварной курицы	150	180	26,57	31,88	32,38	38,85	29,32	35,18	533,63	640,36
салат из свежей капусты с морковью		100	100	1,32	1,32	8,06	8,06	8,5	8,5	107,8	107,8	
хлеб		80	80	6,08	6,08	2,08	2,08	42,56	42,56	218,40	218,40	
Какао с молоком		200	200	3,77	3,77	3,93	3,93	25,95	25,95	153,92	153,92	

		ИТОГО			42,37	48,48	56,85	65,12	136,12	147,16	1207,95	1348,46
		Итого за день			51,41	59,1	73,15	83,65	172,54	183,58	1628,8	1821,15