


 Утверждаю:  
 Директор школы И.В. Рыбакова

### Менюготавливаемых блюд Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев.		
Неделя 1 день 1							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	150/30	11.9	12.8	33.3	288.2	469 2006
	Кисель	180	0.0	0.0	23.8	55.7	93,2010
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	9.4	47.4	
	Фрукт (киви)	100	0.8	0.4	8.1	47.0	
	Кондитерское изд.	30	1.1	9.0	20.3	93.6	
Итого за завтрак			14.9	14.7	94.9	531.9	
Обед	Овощи по сезону	40	0.4	0.1	1.4	8.6	
	Борщ с фасолью, со сметаной на м/к бульоне	200/11	6.6	5.8	10.1	131.3	1994
	Бефстроганов из птицы в томатно-сметанном соусе	50/50	13.4	23.2	4.4	344.0	259 2008
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	4.6	35.5	209.6	463 2006
	Сок яблочный	200	1.0	0.2	21.1	92.0	442 2008
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.5	40.8	442 2008
Итого за обед			30.9	33.9	81.0	826.2	
Итого за день			45.8	48.6	175.9	1358.1	
			1	1.06	3.8		



Утверждаю:

Директор школы

И.В.Рыбакова

## Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев.		
Неделя 1 день 2							
Завтрак	Сыр порционный	20	4.7	5.9	0.0	72.6	23/2006
	Запеканка из творога со сг./мол.	150/30	28.0	18.4	49.7	267.0	297 2006
	Чай с сахаром, лимоном	200	0.1	0.0	14.0	55.7	627 2006
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	9.4	47.4	
	Фрукт (груша)	204	0.8	0.6	21.0	96.0	
Итого за завтрак			35.1	25.5	94.1	538.7	
Обед	Овощи по сезону (св. помидор)	50	0.6	0.1	1.9	12.0	56 2008
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6.6	7.2	19.0	168.4	131 1994
	Гуляш из мяса	50/50	14.7	15.8	3.1	204.7	55/2006
	Рис отварной	150	2.9	6.1	38.8	201.6	325 2008
	Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	27.0	127.9	441 2008
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.5	40.8	
Итого за обед			26.8	29.7	32.2	755.4	
Итого за день			61.9	55.2	0.9	1294.1	



Утверждаю:  
 Директор школы И.В. Рыбакова

## Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев.		
Неделя 1 день 3							
Завтрак	Сыр порционный	25	5.8	7.4	0.0	91.0	23,2006
	Каша манная жидкая	200	5.9	9.8	27.7	216.3	149 2006
	Какао со сгущенным молоком	180	3.2	2.7	21.9	120.1	642 2006
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	9.4	47.4	
	Фрукт (мандарин)	130	1.0	0.3	9.8	49.4	2010
Итого за завтрак			17.4	20.8	68.8	524.2	
Обед	Икра свекольная	50	1.0	3.8	5.5	54.9	75,1994
	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной на м/к б.	250	5.6	7.9	6.8	175.0	120 2006
	Котлета рыбная	100	14.2	6.6	14.1	177.0	324 1994
	Пюре картофельное	170	3.9	6.3	22.7	159.1	472 2006
	Компот из кураги	200	1.0	0.1	27.5	113.6	702 2006
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	12.7	65.9	
Итого за обед			27.7	25.0	89.3	745.5	
Итого за день			45.1	45.8	158.1		
			1	1	3.5		

Утверждаю:  
 И.В. Рыбакова  
 Директор школы



## Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев.		
Неделя 1 день 4							
Завтрак	Йогурт	100	1.9	3.2	16.4	100.0	102,2010
	Омлет натуральный	145	14.3	17.0	2.9	230.6	214 2008
	Чай с сахаром, лимоном	200	0.2	0.0	14.2	57.1	627 2006
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	9.4	47.4	
	Фрукт (банан)	114	1.7	0.6	23.9	109.4	2006 сб.реп.
Итого за завтрак			19.6	21.4	66.8	544.5	
Обед	Овощи по сезону	50	0.6	0.1	1.7	10.8	
	Суп картофельный с бобовыми на м/костн.бульоне	250/17	4.9	5.7	19.5	166.4	138 2006
	Плов из птицы	200	18.9	19.5	34.9	395.7	70 2006
	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.0	49.6	142.0	702 2006
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	12.7	61.2	
Итого за обед			27.0	25.6	118.4	776.1	
Итого за день			46.6	47.0	185.2	1320.6	
			1	1	3.9		



Директор школы И.В. Рыбакова

### Меню приготовляемых блюд Возрастная категория: 7-11лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев.		
Неделя 1 день 5							
Завтрак	Котлета рубленая из мяса птицы (филе грудки)	100	19.1	9.82	12.9	212.9	314 2006
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.75	5.4	39.5	247.3	463 2006
	Соус красный основной	50	0.4	1.8	3.3	31.5	84 2010
	Чай с лимоном	200/15/7	0.3	0	14.3	58.4	627,2006
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	9.4	47.4	
	Фрукт (яблоко)	100	0.8	0.8	9.8	47.0	2008
Итого за завтрак			30.85	18.42	93.7	644.5	
Обед	Овощи по сезону	50	0.6	0.1	1.7	10.8	2006
	Рассольник ленинградский со сметаной на м/к бульоне	250/17/5	7.0	9.3	16.1	171.1	125 2006
	Печень, тушённая в соусе	50/50	13.6	10,2	6.2	169.6	408 2006
	Макаронные изделия отварные	150	5.4	4.5	36.0	207.1	469 2006
	Компот из изюма	200	0.5	0.1	14.7	116.1	702 2006
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	12.7	61.2	442 2008
Итого за обед			29.1	24.5	87.4	735.9	
Итого за день			59.95	42.7	181.1		
			1	0.7	3.0		



Утверждаю:

Директор школы: И.В. Рыбакова

### Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев.		
Неделя 2 день 1							
Завтрак	Сыр порционный	20	4.7	5.9	0	72.6	23,2006
	Каша «Дружба» жидкая	200	6.3	4.2	46.2	276.6	262 2006
	Какао со сгущён. молоком	200	3.5	3.0	24.2	133.3	642 2006
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	9.4	47.4	
	Фрукт (апельсин)	100	0.9	0.2	8.1	43.0	
Итого за завтрак			16.9	13.9	87.9	572.9	
Обед	Овощи по сезону	50	0.6	0.1	1.7	10.8	56,2008
	Свекольник со сметаной на м/к бульоне	250	8.8	7.8	11.3	160.4	11 2021
	Птица, тушёная в соусе	75/75	17.75	14.2	5.8	226.25	107 2021
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.75	5.4	39.5	247.3	463 2006
	Сок яблочный	200	1.0	0.2	21.1	92.0	442 2008
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	12.7	61.2	
Итого за обед			38.1	28.0	90.7	798.05	
Итого за день			55.0	41.9	178.6		
			1	0.8	3.2		

Утверждаю:  
 И.В.Рыбакова  
 Директор школы



**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев.		
Неделя 2 день 2							
Завтрак	Запеканка из творога со сг.мол.	150/30	28.2	18.7	40.5	458.4	46 2010
	Чай с лимоном	180	0.1	0	12.6	50,5	96,2010
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	9.4	47.4	
	Фрукт (мандарин)	100	0.8	0.2	7.5	38.0	2008
Итого за завтрак			30.6	19.5	70.0	594.3	
Обед	Овощи по сезону	50	0.6	0.1	1.7	10.8	2006
	Суп картофельный с яйцом на м/к бул.	250/17	9.2	7.5	16.3	187.4	15 2021
	Тефтели рыбные в сметан.соусе с томатом	100/ 100	14.2	11.7	19.8	247	53 2010
	Рис отварной	150	3.65	3.85	38.6	206.4	73,2010
	Компот из изюма,чернослива	200	0.4	0.1	26.5	108.1	702 2006
	Хлеб ржаной	30	1.9	0.3	12.7	61.1	
Итого за обед			29.95	23.55	115.6	820.8	
Итого за день			60.55	43.05	185.6		
			1	0.7	3.1		



Утверждаю:

Директор школы И.В.Рыбакова

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев.		
Неделя 2 день 3							
Завтрак	Йогурт	100	1.9	3.2	16.4	100	102,2010
	Каша пшённая жидкая	200	7.4	7.5	33.8	227.1	184 2008
	Какао со сгущённым молоком	180	3.2	2.7	21.9	120.1	642 2006
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	9.4	47.4	
	Фрукт (груша)	150	0.6	0.45	15.5	70.5	2008,сб.р.
Итого за завтрак			14.6	14.45	97	565.1	
Обед	Икра морковная	50	0.8	3.2	2.7	49.5	4 2010
	Борщ с капустой и картофелем на мясо/к. бульоне	250/17	7.8	7.7	18.6	171.0	110 2006
	Ёжики куриные	180/100	30.8	10	26.3	314.3	64,2010
	Компот из кураги	200	1.0	0.1	27.5	113.6	442,2008
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	12.7	61.2	
Итого за обед			42.4	21.3	87.8	709.6	
Итого за день			57.0	35.75	184.8		
			1.0	0.6	3.2		





Утверждаю:

Директор школы: И.В. Рыбакова

**Менюготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 7-11 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев.		
Неделя 2 день 4							
Завтрак	Котлеты рубленые из курицы	80	12.4	14.8	10	213.7	109 2021
	Соус красный основной	40	0.3	1.4	2.6	25.2	528 2006
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.75	5.4	39.5	247.3	463 2006
	Чай с лимоном	180	0.1	0	12.6	50.2	627,2006
	Хлеб пшеничный	10	0.75	0.3	4.7	23.7	
	Фрукт (яблоко)	80	0.3	0.3	7.8	37.6	Сб.рец.
Итого за завтрак			22.6	22.2	77.2	597.7	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на мясо/к бульоне	250/17	4	8.4	8.6	175.0	120 2006
	Сельдь филе тих.	35	6.1	6.0	0.0	78.4	14,1997
	Жаркое по - домашнему	200	14.4	19.4	21.2	305.5	258 2008
	Напиток из плодов шиповн.	200	0.4	0.2	28.8	130	131 2021
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	12.7	61.2	
	Кондитерское изд.	30	1.3	5.4	18.9	129	
Итого за обед			28.2	39.7	90.2	704.1	
Итого за день			50.8	61.9	167.4	1301.8	
			1	1.2	3.3		



Утверждаю:  
 И.В. Рыбакова  
 Директор школы

**Менюготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 7-11 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев.		
Неделя 2 день 5							
Завтрак	Биточки мясные	100	15.75	12.75	14.88	267.75	59 2010
	Соус красный основной	50	0.4	1.8	3.3	31.5	84 2010
	Пюре картофельное	150	3.2	5.0	20.1	134.6	472 2006
	Какао со сгущенным молоком	180	3.2	2.7	21.9	120.1	642 2006
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	9.4	47.4	
Итого за завтрак			24.05	22.5	69.58	601.35	
Обед	Овощи по сезону	50	0.6	0.1	1.9	12.0	56,2008
	Суп картофельн. с макаронными изд.	250/17	8.9	7.7	24	195.9	139 2006
	Капуста тушёная с мясом	190	14.4	14.5	12.3	229.9	346 2006
	Компот из кураги	200	1.0	0.1	27.5	113.6	442 2008
	Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	12.7	61.2	442 2008
	Кондитерское изд.	30	1.3	5.4	18.9	129	
Итого за обед			28.2	28.1	97.3	741.6	
Итого за день			52.25	50.6	166.88	1342.95	
			1	1	3.2		