



Примерное меню весна-лето МАОУ "СОШ" с.Летка 1-4 кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (кКал)
			Б	Ж	У	
<b>Неделя I День № 1</b>						
1	Винегрет овощной	80	1	8,1	6,65	103,41
43	Суп крестьянский с крупой	200	1,85	6,19	12,34	112,4
196	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	45	263,8
171	Биточки из говядины	90	13,73	15,06	7,38	227,25
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
261	Напиток из шиповника	180	0,612	0	18,9	42,18
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	<b>ИТОГО за 1 день:</b>	<b>840</b>	<b>27,81</b>	<b>35,14</b>	<b>96,74</b>	<b>826,46</b>
<b>Неделя I День № 2</b>						
15	Салат из свежих огурцов	80	0,57	8,06	2,4	82,88
40	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,84	4,78	13,3	122,87
201	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,17
189	Котлеты из птицы	90	14,17	16	9,67	239,26
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
255	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,4
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	<b>ИТОГО за 2 день:</b>	<b>840</b>	<b>28,79</b>	<b>34,31</b>	<b>116,11</b>	<b>892,18</b>
<b>Неделя I День № 3</b>						
21	Салат из свеклы с солеными огурцами	80	1	8,06	6,2	101,4
39	Суп куриный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,4	99,27
216	Пюре картофельное	150	3,19	6,05	23,25	160,45
3	Рыба жареная	90	17,45	15	4,49	223,4
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
253	Компот из изюма	180	0,28	0	20,34	82,78
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	<b>ИТОГО за 3 день:</b>	<b>840</b>	<b>27,01</b>	<b>31,79</b>	<b>97,05</b>	<b>786,9</b>
<b>Неделя I День № 4</b>						
210	Капуста тушеная	60	2,09	2,58	10,76	15,44
37	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,88	77,43
204	Макаронные изделия отварные	150	5,56	5,29	35,32	46,13
162	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,75	331,53
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
253	Компот из кураги	180	0,28	0	20,34	82,78
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	<b>ИТОГО за 4 день:</b>	<b>850</b>	<b>34,31</b>	<b>35,58</b>	<b>109,42</b>	<b>672,91</b>
<b>Неделя I День № 5</b>						
14	Салат из свежих огурцов и помидоров	70	3,92	25,83	10,56	45,6
35	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33
147	Рыба припущенная в молоке	100	9,82	2,92	5,02	85,64
196	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	45	263,8
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
271	Чай с сахаром	180	0,108	0	11,16	43,78
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	<b>ИТОГО за 5 день:</b>	<b>840</b>	<b>26,618</b>	<b>39,61</b>	<b>105,15</b>	<b>641,75</b>
<b>Неделя 2 День №1</b>						
4	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,45	4,9	6,96	78,76
6	Суп овощной сборный	200	1,54	4,69	10,07	92,19

173	Плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
255	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,4
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	<b>ИТОГО за 1 день:</b>	<b>800</b>	<b>30,65</b>	<b>30,67</b>	<b>101,21</b>	<b>811,32</b>
<b>Неделя 2 День № 2</b>						
17	Салат из свежих помидоров с перцем	80	0,84	8,08	2,98	88,11
55	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,76	5,06	8,5	86,26
143	Котлета из рыбы	90	13,32	2,48	8,73	110,48
216	Пюре картофельное	150	3,19	6,05	23,25	160,45
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
253	Компот из изюма	180	0,28	0	20,34	82,78
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	<b>ИТОГО за 2 день:</b>	<b>840</b>	<b>22,22</b>	<b>22,06</b>	<b>89,17</b>	<b>647,68</b>
<b>Неделя 2 День №3</b>						
23	Салат из свежих огурцов	80	0,57	8,06	2,4	82,88
64	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	5,29	6,64	17,02	147,58
159	Бифштекс рубленный паровой	90	28,09	18,51	0,27	280
204	Макаронные изделия отварные	150	5,56	5,29	35,32	46,13
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
261	Напиток из шиповника	180	0,612	0	18,9	42,18
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	<b>ИТОГО за 3 день:</b>	<b>840</b>	<b>42,34</b>	<b>38,89</b>	<b>80,38</b>	<b>718,37</b>
	Овощная приправа	30	0,33	0,06	1,14	7,2
27	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,52	5,33	8,64	88,89
172	Печень говяжья по-строгановски	110	23,32	28,95	4,7	370,15
196	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	45	263,8
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
271	Чай с сахаром	180	0,108	0	11,16	43,78
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	<b>ИТОГО 4 день:</b>	<b>810</b>	<b>36,508</b>	<b>40,13</b>	<b>96,01</b>	<b>893,42</b>
<b>Неделя 2 День № 5</b>						
11	Салат из моркови с зеленым горошком	80	1,52	8,09	5	99,01
34	Рассольник "Ленинградский"	200	4,02	9,04	25,9	119,68
153	Рыба тушеная в сметанном соусе	90	9,91	8,66	3,6	131,99
201	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,17
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
253	Компот из кураги	180	0,28	0	20,34	82,78
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	<b>ИТОГО 5 день:</b>	<b>840</b>	<b>22,44</b>	<b>31,26</b>	<b>120,48</b>	<b>778,23</b>
<b>Неделя 3 День №1</b>						
14	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	4,48	29,52	10,56	45,6
52	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,49	4,92	5,06	70,08
181	Тефтеля из говядины на пару	90	16,47	18,72	11,16	279,9
216	Пюре картофельное	150	3,19	6,05	23,25	160,45
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
253	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,4
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	<b>ИТОГО за 1 день:</b>	<b>840</b>	<b>28,96</b>	<b>59,6</b>	<b>100,5</b>	<b>778,03</b>
<b>Неделя 3 День №2</b>						
18	Салат из свежих помидоров	80	0,8	8,13	3,68	91,13
35	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33
5	Тефтеля из рыбы	90	8,05	4,9	8,2	108,9
204	Макаронные изделия отварные	150	5,56	5,29	35,32	46,13

	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
253	Компот из изюма	180	0,28	0	20,34	82,78
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	<b>ИТОГО за 2 день:</b>	<b>840</b>	<b>19,06</b>	<b>23,78</b>	<b>100,95</b>	<b>531,87</b>
<b>Неделя 3 День №3</b>						
7	Салат из квашеной капусты с луком	70	1,28	8	2,86	88,48
41	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	6,4	2,73	15,86	120,82
191	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	418,37
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
253	Компот из кураги	180	0,28	0	20,34	82,78
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	<b>ИТОГО за 3 день:</b>	<b>800</b>	<b>47,99</b>	<b>56,45</b>	<b>105,48</b>	<b>830,05</b>
<b>Неделя 3 День № 4</b>						
21	Салат из свеклы с солеными огурцами	80	1	8,06	6,2	101,4
36	Суп овощной сборный	200	1,54	4,69	10,07	92,19
10	Голубцы ленивые	90	8,4	8,6	6,33	136,56
216	Пюре картофельное	150	3,19	6,05	23,25	160,45
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
271	Чай с сахаром	180	0,108	0	11,16	43,78
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	<b>ИТОГО за 4 день:</b>	<b>840</b>	<b>17,068</b>	<b>27,79</b>	<b>82,38</b>	<b>653,98</b>
<b>Неделя 3 День №5</b>						
5	Овощи натуральные	30	0,24	0,03	0,75	4,2
40	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,84	4,78	13,3	122,87
147	Рыба припущенная в молоке	100	9,82	2,92	5,02	85,64
204	Макаронные изделия отварные	150	5,56	5,29	35,32	46,13
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,39	16,7	80,6
253	Компот из кураги	180	0,28	0	20,34	82,78
	Фрукт	100	0,33	0	8,67	39
	<b>ИТОГО за 5 день:</b>	<b>800</b>	<b>25,57</b>	<b>13,41</b>	<b>100,1</b>	<b>461,22</b>

<b>ИТОГО за весь период:</b>	<b>12460</b>	<b>437,34</b>	<b>520,47</b>	<b>1501,1</b>	<b>10924,37</b>
------------------------------	--------------	---------------	---------------	---------------	-----------------