



УТВЕЖДАЮ
 Директор МОУ "Вирандозерская ООШ"
 Е.И.Киенок

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
 (возрастная категория с 7 до 11 лет)

День 1

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		A	B1	C	Ca	Mg	P	Fe	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		A	B1	C	Ca	Mg	P	Fe	
ЗАВТРАК 1														
1.	Плов из птицы	200	20,09	22,66	26	388,6	78,47	0,06	1,14	27,3	35,6	110,2	1,46	375
2.	Салат из свёклы	100	1,4	6,1	7,6	91	0	0,02	7,7	34,6	9,7	38,7	1,3	26
3.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,01	0,2	20,1	14,4	19,2	0,69	495
4.	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	10,59	54	0	0,05	0,05	9	13,8	36,9	0,69	-
ИТОГО за завтрак		530	24,16	29,22	64,29	617,6	78,47	0,14	9,09	91	73,5	205	4,14	
ОБЕД														
1.	Огурец солённый	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0	0,01	1,5	13,92	8,46	14,52	0,36	149
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,58	16,75	100,75	1,7	0,11	7,78	22,9	24,33	66,48	1,09	116
3.	Биточки рыбные	80	9,81	1,49	12,58	103,47	13,12	0,11	0,32	59,2	21,44	132,58	0,77	307
4.	Картофельное пюре	150	3,15	6	9,15	182	29,85	0,12	3,75	38,25	24,6	77,25	0,87	377
5.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,01	0,2	20,01	14,4	19,2	0,69	495
6.	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	10,59	54	0	0,05	0,05	9	13,8	36,9	0,69	-
7.	Хлеб пшеничный	30	1,35	0	9,75	48,75	0	0,04	0	4,8	12,38	32,63	0,38	-
ИТОГО за обед		800	20,14	10,59	79,94	579,57	44,67	0,45	13,6	168,08	119,41	379,56	4,85	

День 2

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		A	B1	C	Ca	Mg	P	Fe	
ЗАВТРАК 1														
1.	Каша «Дружба»	200	5,24	6,68	27,62	191,6	39,4	0,09	1,32	130,14	30,66	140,08	0,44	226
2.	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	3,7	18,1	124	30	0,05	0,8	177,9	26,1	132,9	0,31	467
3.	Бутерброд с сыром	45	6,9	9,1	9,9	149	62,3	0,03	0,1	206,8	13,9	135,5	0,37	63
4.	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	10,59	54	0	0,05	0,05	9	13,8	36,9	0,69	-
5.	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	16,1	9	11	2,21	82
ИТОГО за завтрак		575	19,11	20,24	76,01	562,6	131,7	0,25	9,27	539,94	93,46	456,38	4,02	
ОБЕД														
1.	Огурец солённый	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0	0,01	1,5	13,92	8,46	14,52	0,36	149
2.	Суп гороховый	250	7,48	3,68	16,2	127,75	20	0,26	0,5	46,75	36,75	94,8	2,69	128
3.	Котлета из птицы	80	12,34	7,65	7,08	146,28	46,7	0,06	0,68	30,93	15,08	78,62	0,11	372
4.	Картофельное пюре	150	3,15	6	9,15	182	29,85	0,12	3,75	38,25	24,6	77,25	0,87	377
5.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,01	0,2	20,01	14,4	19,2	0,69	495
6.	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	10,59	54	0	0,05	0,05	9	13,8	36,9	0,69	-
7.	Хлеб пшеничный	30	1,35	0	9,75	48,75	0	0,04	0	4,8	12,38	32,63	0,38	-
ИТОГО за обед		800	27,47	17,85	73,89	649,38	96,55	0,49	6,68	163,66	125,47	353,92	5,79	
И Т О Г О		1375	46,58	38,09	149,9	1211,98	228,25	0,74	15,95	703,6	218,93	810,3	9,81	

День 3

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe	
ЗАВТРАК 1														
1.	Рыба отварная	100	18,2	0,7	0,8	182	7,9	0,07	0,6	30,6	23,6	195,2	0,56	295
2.	Картофельное пюре	150	3,15	6	9,15	182	29,85	0,12	3,75	38,25	24,6	77,25	0,87	377
3.	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	459
4.	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	10,59	54	0	0,05	0,05	9	13,8	36,9	0,69	-
5.	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	6,1	8,7	96	0	0,03	19,7	45,6	17,3	31,1	0,6	2
ИТОГО за завтрак		580	25,32	13,26	38,74	554	37,75	0,27	24,1	128,55	83,5	348,15	3,54	
ОБЕД														
1.	Помидор	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0	0,01	2,1	10,68	8,46	18	0,3	148
2.	Борщ с картофелем	250	2,02	4,53	10,06	89,25	0	0,07	8,82	35,38	29,23	65	1,38	94
3.	Птица в соусе с томатом	110	16,9	18,3	3,8	247	115,7	0,04	1,3	29,6	21,7	83	1,52	367
4.	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,63	5,76	9,82	173,55	24	0,14	0	14,13	88,71	134,3	3	202
5.	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	10,59	54	0	0,05	0,05	9	13,8	36,9	0,69	-
6.	Компот из яблок и лимона	200	0,3	0,2	14,2	60	0	0,02	3,3	13,5	5,9	8	1,16	487
7.	Хлеб пшеничный	30	1,35	0	9,75	48,75	0	0,04	0	4,8	12,38	32,63	0,38	-
ИТОГО за обед		830	28,69	29,21	58,22	679,15	139,7	0,37	15,57	117,09	180,18	377,83	8,43	
ИТОГО		1410	54,01	42,47	96,96	1233,15	177,45	0,64	39,67	245,64	263,68	725,98	11,97	

День 4

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe	
ЗАВТРАК 1														
1.	Кура отварная	100	22,71	17	0,28	246	98	0,04	1,28	26,85	18,71	157	1,62	366
2.	Рагу овощное	200	4,6	9,9	20	190	15,6	0,11	10,1	95,2	46,9	120,9	1,69	176
3.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,01	0,2	20,01	14,4	19,2	0,69	495
4.	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	14,12	72	0	0,07	0,07	12	18,4	49,2	0,92	-
ИТОГО за завтрак		540	30,67	27,48	54,5	592	113,6	0,23	11,65	154,06	98,41	346,3	4,92	
ОБЕД														
1.	Помидор	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0	0,01	2,1	10,68	8,46	18	0,3	148
2.	Рассольник Ленинградский	250	1,88	5,1	13,23	81,25	0	0,09	6,95	14,75	24,25	59,5	0,8	100
3.	Биточки из птицы	80	12,34	7,65	7,08	146,28	46,7	0,06	0,68	30,93	15,08	78,62	0,11	372
4.	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	25,65	4,5	21,3	90,15	34,35	66,45	1,32	380
5.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,01	0,2	20,01	14,4	19,2	0,69	495
6.	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	10,59	54	0	0,05	0,05	9	13,8	36,9	0,69	-
7.	Хлеб пшеничный	30	1,35	0	9,75	48,75	0	0,04	0	4,8	12,38	32,63	0,38	-
ИТОГО за обед		800	21,96	18,37	72,9	528,88	72,35	4,76	31,28	180,32	122,72	311,3	4,29	
ИТОГО		1340	52,63	45,85	127,4	1120,88	185,95	4,99	42,93	334,38	221,13	657,6	9,21	

День 5

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe	
ЗАВТРАК 1														
1.	Птица в соусе с томатом	110	16,9	18,3	3,8	247	115,7	0,04	1,3	29,6	21,7	83	1,52	367
2.	Макароны отварные с маслом	180	6,66	0,54	35,48	228,42	41,18	0,06	0	16,54	10,64	54,45	1,29	256
3.	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	459
4.	Хлеб ржаной	30	2,76	0,48	14,12	72	0	0,07	0,07	12	18,4	49,2	0,92	-
5.	Помидор	60	0,42	0,06	-	6,6	0	0,01	2,1	10,68	8,46	18	0,3	148
ИТОГО за завтрак		580	27,04	19,48	62,9	594,02	156,88	0,18	3,47	73,92	63,4	212,35	4,85	
ОБЕД														
1.	Салат из капусты белокочанной	100	1,6	6,1	6,1	85	0	0,04	19,7	45,6	17,3	31,1	0,6	1
2.	Суп из овощей	250	1,73	4,5	8,95	83,25	0	0,07	8,85	29,1	21,68	52,45	0,83	117
3.	Плов из птицы	200	20,09	22,66	26	388,6	78,47	0,06	1,14	27,3	35,6	110,2	1,46	375
4.	Компот из яблок и лимона	200	0,3	0,2	14,2	60	0	0,02	3,3	13,5	5,9	8	1,16	487
5.	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	10,59	54	0	0,05	0,05	9	13,8	36,9	0,69	-
6.	Хлеб пшеничный	30	1,35	0	9,75	48,75	0	0,04	0	4,8	12,38	32,63	0,38	-
ИТОГО за обед		810*	27,14	33,82	75,59	719,6	78,47	0,28	33,04	129,3	106,66	271,28	5,12	
ИТОГО		1390	54,18	53,3	138,49	1313,62	235,35	0,46	36,51	203,22	170,06	483,63	9,97	

День 6

Прием пищи	Наименование блюд.	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe	
ЗАВТРАК 1														
1.	Котлета из птицы	80	12,34	7,65	7,08	146,28	46,7	0,06	0,68	30,93	15,08	78,62	0,11	372
2.	Картофельное пюре	150	3,15	6	9,15	182	29,85	0,12	3,75	38,25	24,6	77,25	0,87	377
3.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,01	0,2	20,01	14,4	19,2	0,69	495
4.	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	10,59	54	0	0,05	0,05	9	13,8	36,9	0,69	-
5.	Огурец солённый	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0	0,01	1,5	13,92	8,46	14,52	0,36	149
6.	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	16,1	9	11	2,21	82
ИТОГО за завтрак		620	19,04	14,57	57,74	516,88	76,55	0,28	13,18	128,21	85,34	246,49	4,93	
ОБЕД														
1.	Салат из свёклы	100	1,4	6,1	7,6	91	0	0,02	7,7	34,6	9,7	38,7	1,3	26
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,58	16,75	100,75	1,7	0,11	7,78	22,9	24,33	66,48	1,09	116
3.	Голубцы ленивые	180	15,66	15,48	7,56	232,2	20,52	0,07	7,92	52,38	35,1	186,3	2,66	333
4.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,01	0,2	20,01	14,4	19,2	0,69	495
5.	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	14,12	72	0	0,07	0,07	12	18,4	49,2	0,92	-
6.	Хлеб пшеничный	30	1,35	0	9,75	48,75	0	0,04	0	4,8	12,38	32,63	0,38	-
ИТОГО за обед		800	24,45	24,74	75,88	628,7	22,22	0,32	23,67	146,69	114,31	392,51	7,04	
ИТОГО		1420	43,49	38,83	133,62	1145,58	98,77	0,6	36,85	274,9	199,65	639	11,97	

День 7

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		A	B1	C	Ca	Mg	P	Fe	
ЗАВТРАК I														
1.	Омлет натуральный	150	12,92	14,54	3,23	196,15	260,53	0,07	0,46	118,61	18,69	224,53	2,42	268
2.	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	3,7	18,1	124	30	0,05	0,8	177,9	26,1	132,9	0,31	467
3.	Бутерброд с сыром	45	6,9	9,1	9,9	149	62,3	0,03	0,1	206,8	13,9	135,5	0,37	63
4.	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	10,59	54	0	0,05	0,05	9	13,8	36,9	0,69	-
5.	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	16,1	9	11	2,21	82
ИТОГО за завтрак		525	26,79	28,1	51,62	567,15	352,83	0,23	8,41	528,41	81,49	540,83	6	
ОБЕД														
1.	Помидор	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0	0,01	2,1	10,68	8,46	18	0,3	148
2.	Суп картофельный с крупой	250	2,22	2,73	1,43	87,25	0	0,11	7,83	23,1	29,1	72,42	1,06	115
3.	Птица в соусе с томатом	110	16,9	18,3	3,8	247	115,7	0,04	1,3		21,7	83	1,52	367
4.	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,63	5,76	9,82	173,55	24	0,14	0	14,13	88,71	134,3	3	202
5.	Компот из яблок и лимона	200	0,3	0,2	14,2	60	0	0,02	3,3	13,5	5,9	8	1,16	487
6.	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	14,12	72	0	0,07	0,07	12	18,4	49,2	0,92	-
7.	Хлеб пшеничный	30	1,35	0	9,75	48,75	0	0,04	0	4,8	12,38	32,63	0,38	-
ИТОГО за обед		840	29,58	27,53	53,12	695,15	139,7	0,43	14,6	78,21	184,65	397,55	8,34	
ИТОГО		1365	56,37	55,63	104,74	1262,3	492,53	0,66	23,01	606,62	266,14	938,38	14,34	

День 8

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Ca	Mg	P	Fe	
ЗАВТРАК 1														
1.	Биточки рыбные	80	9,81	1,49	12,58	103,4	13,12	0,11	0,32	59,2	21,44	132,58	0,77	307
2.	Картофельное шоре	150	3,15	6	9,15	258	29,85	0,12	3,75	38,25	24,6	77,25	0,87	377
3.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,01	0,2	20,01	14,4	19,2	0,69	495
4.	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	10,59	54	0	0,05	0,05	9	13,8	36,9	0,69	-
5.	Огурец солённый	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0	0,01	1,5	13,92	8,46	14,52	0,36	149
итого за завтрак		520	16,11	8,01	53,44	506	42,97	0,3	5,82	140,38	82,7	280,45	3,38	
ОБЕД														
1.	Рассольник Ленинградский	250	1,88	5,1	13,23	81,25	0	0,09	6,95	14,75	24,25	59,5	0,8	100
2.	Кура отварная	100	22,71	17	0,28	246	98	0,04	1,28	26,85	18,71	157	1,62	366
3.	Рагу овощное	200	4,6	9,9	20	190	15,6	0,11	10,1	95,2	46,9	120,9	1,69	176
4.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,01	0,2	20,01	14,4	19,2	0,69	495
5.	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	14,12	72	0	0,07	0,07	12	18,4	49,2	0,92	-
6.	Хлеб пшеничный	30	1,35	0	9,75	48,75	0	0,04	0	4,8	12,38	32,63	0,38	-
ИТОГО за обед		820	33,9	32,58	77,48	722	113,6	0,36	18,6	173,61	135,04	438,43	6,1	
ИТОГО		1340	50,01	40,59	130,92	1228	156,57	0,66	24,42	313,99	217,74	718,88	9,48	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		A	B1	C	Ca	Mg	P	Fe	
ЗАВТРАК 1														
1.	Кура отварная	100	22,71	17	0,28	246	98	0,04	1,28	26,85	18,71	157	1,62	366
2.	Макароны отварные с маслом	180	6,66	0,54	35,48	128,42	41,18	0,06	0	16,54	10,64	54,45	1,29	256
3.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,01	0,2	20,01	14,4	19,2	0,69	495
4.	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	14,12	54	0	0,07	0,07	12	18,4	49,2	0,92	-
5.	Помидор	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0	0,01	2,1	10,68	8,46	18	0,3	148
ИТОГО за завтрак		580	33,15	18,18	69,98	519,02	139,18	0,19	3,65	86,08	70,61	297,85	4,82	
ОБЕД														
1.	Салат из капусты белокочанной	100	1,6	6,1	6,1	85	0	0,04	19,7	45,6	17,3	31,1	0,6	1
2.	Борщ с картофелем	250	2,02	4,53	10,06	89,25	0	0,07	8,82	35,38	29,23	65	1,38	94
3.	Плов из птицы	200	20,09	22,66	26	388,6	78,47	0,06	1,14	27,3	35,6	110,2	1,46	375
4.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,01	0,2	20,01	14,4	19,2	0,69	495
5.	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	14,12	72	0	0,07	0,07	12	18,4	49,2	0,92	-
6.	Хлеб пшеничный	30	1,35	0	9,75	48,75	0	0,04	0	4,8	12,38	32,63	0,38	-
ИТОГО за обед		820	28,42	33,87	86,13	767,6	78,47	0,29	29,93	145,09	127,31	307,33	5,43	
И Т О Г О		1400	61,57	52,05	156,11	1286,62	217,65	0,48	33,58	231,17	197,92	605,18	10,25	

День 10

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Са	Mg	P	Fe	
ЗАВТРАК I														
1.	Биточки куриные	80	12,34	7,65	7,08	146,28	46,7	0,06	0,68	30,93	15,08	78,62	0,11	372
2.	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,63	5,76	9,82	173,55	24	0,14	0	14,13	88,71	134,3	3	202
3.	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0	0,01	2,1	10,68	8,46	18	0,3	148
4.	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82	459
5.	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	10,59	54	0	0,05	0,05	9	13,8	36,9	0,69	-
6	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	16,1	9	11	2,21	82
ИТОГО за завтрак		620	21,16	14,33	46,79	464,43	70,7	0,29	9,83	85,94	139,25	286,52	7,13	
ОБЕД														
1.	Помидор	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0	0,01	2,1	10,68	8,46	18	0,3	148
2.	Суп из овощей	250	1,73	4,5	8,95	83,25	0	0,07	8,85	29,1	21,68	52,45	0,83	117
3.	Кура отварная	100	22,71	17	0,28	246	98	0,04	1,28	26,85	18,71	157	1,62	366
4.	Макароны отварные с маслом	180	6,66	0,54	35,48		41,18	0,06	0	16,54	10,64	54,45	1,29	256
5.	Компот из яблок и лимона	200	0,3	0,2	14,2	60	0	0,02	3,3	13,5	5,9	8	1,16	487
6.	Хлеб пшеничный	30	1,35	0	9,75	48,75	0	0,04	0	4,8	12,38	32,63	0,38	-
7.	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	1,59	54	0	0,05	0,05	9	18,4	49,2	0,92	-
ИТОГО за обед		850	35,24	22,66	80,39	627,02	139,18	0,75	15,58	110,47	79,19	359,43	6,27	