



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ
Обучающихся в 1-ю смену
В ГКОУ РД «Новоцолодинская СОШ Ахвахского района»

Возрастная категория 7-11 лет

<i>№ рецептуры</i>	<i>Наименование блюд</i>	<i>Выход блюда,г</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калорийность</i>
1 день						
71	<i>Салат из свежей капусты с растительным маслом</i>	50	0,6	7,11	4,1	79
420 /1 2005	Макароны отварные запечённые с яйцом	150	7,44	8,39	22,62	232,22
307 2010	Котлеты рубл. из птицы	80	9,7	13,92	7,89	196
170 /2005	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150
1035 2005	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,84	0,47	23,65	114,17
	<i>Сок фруктовый</i>	200	1,4	-	24,4	108
	<i>Йогурт</i>	100	1,5	-	35	85,5
42 2005	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6
	<i>Пищевая, энергетическая ценность</i>		22,5	19,8	159,4	1019,49

2 день

33 2010	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
374	<i>Рыба минтай тушеная с овощами</i>	50/30	6,5	4,4	7,6	98
520	<i>Картофельное пюре</i>	100/3	3,15	6,75	21,9	163,5
705	<i>Напиток из сухофруктов</i>	200	0,15	-	38,71	155,43
1035 2005	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,84	0,47	23,65	114,17
42 2005	Сыр порц.	10	2,32	2,95		36,4
	<i>Фрукт Яблоко</i>	100	0,5	-	12	80
361 2002	Суп с макарон с говядиной	250/25/50	4,67 14,23	5,86 1,91	5,9 0,28	99,09 75
	Печенье	50	2,2	1,45	38,55	166,5
			24,5	18,3	135,4	998

3 день

<i>№ рецептуры</i>	<i>Наименование блюд</i>	<i>Выход блюда,г</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калорийность</i>
43	<i>Салат из св. моркови с растительным маслом</i>	50	1,4	5,1	8,9	88
451	<i>Котлета из говядины с соусом</i>	50/30	13,8	16,4	13,1	257
516	<i>Каша гречневая со слив. маслом</i>	100/3	5,6	7,2	27,5	202,0
647	<i>Бананы</i>	100	1,5	-	0,5	95
1035 2005	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,84	0,47	23,65	114,17
959 2005	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
206 2005	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75
	Пряник	50	2,2	1,45	38,55	166,5

	<i>Пищевая энергетическая ценность</i>		29,7	36,6	138,6	1159
--	--	--	------	------	-------	------

4 день

558 2005	Салат из свеклы, моркови	60	0,84	4,85	3,38	60,91
71 2005	Суп с макарон с птицей	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13
332	<i>Пшеничная каша с маслом слив.</i>	150	3,4	6,1	22,8	163,0
451	<i>Сосиска «Молочная»</i>	50	11,1	23,9	1,6	266
1035 2005	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,84	0,47	23,65	114,17
959 2005	Какао со сгущ. молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	<i>Яблоки</i>	100	0,5	-	12	43
	<i>Пищевая, энергетическая ценность</i>		34,8	27,3	195,04	1015,0

5 день

45 2010	Винегрет овощ.	100	0,81	3,7	4,61	54,96
492	<i>Плов из птицы</i>	150	10,8	5,9	18,9	175,0
859 2002	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110
1035 2005	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,84	0,47	23,65	114,17
	<i>Яйцо варенное</i>	30	12,90	11,60	0,80	160
	<i>Фрукт банан</i>	100	0,5	-	12	43
187 2005	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,44	84,75
	<i>Пищевая, энергетическая ценность</i>		21,4	20,8	120,9	1242,7

6 день

43	<i>Салат из свежей капусты с растительным маслом</i>	50	1,4	5,1	8,9	88
694 2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15
486 2005	Рыба тушенная с овощами	75/75	13,87	4,85	6,53	150
959 2005	Какао со сгущ. молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
204 2005	Суп рисовый с говядиной (харчо)	250/15	0,18	3,3	14,65	113
1035 2005	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,84	0,47	23,65	114,17
	<i>Сок фруктовый</i>	200	1,4	-	24,4	108
	<i>Фрукт яблоки</i>	100	0,5	-	12	43
	Пряник	50	2,2	1,45	38,55	166,5
	<i>Пищевая, энергетическая ценность</i>		40,75	66,85	184,58	1020,35

7 день

71	<i>Винегрет с растительным маслом</i>	50	0,9	7,1	3,9	85,0
451	<i>Сосиска «Молочная»</i>	50	11,1	23,9	1,6	266
297	<i>Рис рассыпчатый с сливочным маслом</i>	100/3	2,4	6,0	23,8	163
945 2005	Чай сладкий	200	0,2		14	30
187 2005	Суп из свежей капусты с карт. и говядиной	250/15	6,05	5,46	18,57	113,25
1035 2005	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,84	0,47	23,65	114,17
	<i>Фрукт яблоки</i>	100	0,5	-	12	85
	Печенье	50	2,2	1,45	38,55	166,5
	<i>Пищевая, энергетическая ценность</i>		24,05	42,9	148,01	1022,42

8 день

558 2005	Салат из свеклы, моркови	60	0,84	4,85	3,38	60,91
637 2005	Птица отварная	504	10,55	6,8		103,13
1035 2005	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,84	0,47	23,65	114,17
420 2005	Макароны запечённые с яйцом	130	6,45	7,27	19,6	201,26
42 2005	Сыр порц.	10	2,32	2,95		36,4
206 2005	Гороховый суп	250	5,49	5,28	16,33	134,75
959 2005	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
847 2005	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
			24,5	18,3	135,4	948,75

9 день

43	Винегрет овощ.	100	0,81	3,7	4,61	54,96
71 2005	Суп-лапша домашняя с птицей	250/25	5,27	6,8	14,25	103,13
516	<i>Каша гречневая со слив. маслом</i>	100/3	5,6	7,2	27,5	202,0
486 2005	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,87	4,85	6,53	150
41 2002	Масло слив. порциями	10		8,2	0,1	75
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	2,6	0,4	13,6	72
647	<i>Бананы</i>	100	1,5	-	0,5	95
	<i>Сок фруктовый</i>	200	1,4	-	24,4	108
451	<i>Сосиска «Молочная»</i>	50	11,1	23,9	1,6	266
	<i>Пищевая энергетическая ценность</i>		29,7	36,6	138,6	1086,09

10 день

558 2005	Салат из свеклы, моркови	60	0,84	4,85	3,38	60,91
187 2005	Суп из свежей капусты с карт. и говядиной	250/15	6,05	5,46	18,57	113,25
516	<i>Каша пшеничная со слив. маслом</i>	100/3	5,6	7,2	27,5	202,0
536 2005	Сосиска отварная	60	6,24	12	12,72	134,4
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44
705	<i>Напиток из сухофруктов</i>	200	0,15	-	38,71	155,43
	Печенье	50	2,2	1,45	38,55	166,5
	<i>Пищевая энергетическая ценность</i>		29,7	36,6	138,6	993,0