



Ардатовская СОШ

Возрастная группа с 7 до 11 лет

1 день						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
184	Каша пшеничная вязкая с маслом	245	10	16,5	45,4	361
3	Бутерброд с сыром	55	6,4	4,7	18,3	140
432	Кофейный напиток	200	3,9	3,1	11,9	89
Итого за завтрак			20,3	24,3	75,6	590
Обед						
55	Маринованная капуста	80	1,3	3,1	4,5	51
100	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,3	1,7	9,6	271
311	Плов из птицы	250	0,5	3,8	2,4	203
402	Компот из смеси сухофруктов	200			9,1	36
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,2	13,7	64
	Хлеб ржаной	30	2,7	0,4	17	82
Итого за обед			8	9,2	56,3	706
Всего за 1 день			28,3	33,5	131,9	1296
2 день						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
210	Макароны с сыром	250	10	11,8	45	318
1	Бутерброд с маслом	50	2,8	12,6	17,7	195
431	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2		4,9	21
Итого за завтрак			13	24,4	67,6	534
Обед						
96	Салат-бар	80	1,1	2,9	5	49
84	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,7	3,3	6,7	67
239	Биточек рыбный	90	24,2	8,1	5,5	182
335	Пюре картофельное	160	4,6	10,5	25,1	275
438	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	6,3	26
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,2	13,7	64
	Хлеб ржаной	30	2,7	0,4	17	82
Итого за обед			36,6	25,5	79,3	745
Всего за 2 день			49,6	49,9	146,9	1279
3 день						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
184	Каша рисовая молочная вязкая	160	4,8	10,2	28,6	220
398	Блинчики с повидлом	140	4,7	3,7	39,8	207
433	Какао с молоком	200	4	3,3	10,4	86
Итого за завтрак			13,5	17,2	78,8	513
Обед						
147	Огурцы порционные	80	1,1	3,1	3,2	45
99	Суп картофельный с бобовыми	200	3,5	1,8	12	76
272	Котлета мясная	90	10,8	24,9	5	275
209	Макаронные изделия отварные	160	5,6	8,3	34,3	228
338	Кисель плодово-ягодный	200			21,9	87
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,2	13,7	64
	Хлеб ржаной	30	2,7	0,4	17	82
Итого за обед			25,9	38,7	107,1	857
Всего за 3 день			39,4	55,9	185,9	1370
4 день						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
185	Каша манная молочная шоколадная	200	7,2	5,9	27,4	188
	Яйца вареные	40	4,8	4,3	0,3	57
3	Бутерброд с сыром	60	2,8	12,6	17,7	195
432	Кофейный напиток	200	3,9	3,1	11,9	89
Итого за завтрак			18,7	25,9	57,3	529
Обед						
96	Морковь маринованная	80	1,3	1,6	4,9	40
101	Суп рыбный с картофелем	200	9,4	2,3	12,3	104
272	Картофель тушеный с мясом	250	16,6	35,6	22	457
440	Напиток лимонный	200	0,1		9,5	40

	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,2	13,7	64
	Хлеб ржаной	30	2,7	0,4	17	82
	Сезонный фрукт	200	0,8	0,8	17,8	85
	Итого за обед		33,1	40,9	97,2	872
	Всего за 4 день		51,8	66,8	154,5	1401
5 день						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
156	Творожная запеканка со сгущенным молоком	235	58,9	35,8	49,2	735
3	Бутерброд с сыром	65	7,1	4,7	22,8	161
433	Какао с молоком	200	4	3,3	10,4	86
	Итого за завтрак		70	43,8	82,4	982
Обед						
52	Салат из свеклы с яблоком	80	1,1	2,9	5	49
131	Рассольник ленинградский	200	1,8	3,7	11,6	94
284	Тефтели мясные в соусе	90	6,3	6	6,9	254
364	Каша гречневая рассыпчатая	160	4,8	5,1	20,6	144
440	Чай с сахаром	200	0,1		4,7	19
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,2	13,7	64
	Хлеб ржаной	30	2,7	0,4	17	82
	Итого за обед		19	18,3	79,5	706
	Всего за 5 день		89	62,1	161,9	1688
6 день						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
210	Макароны с сыром	250	10	11,8	45	318
1	Бутерброд с маслом	50	2,8	12,6	17,7	195
431	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2		4,9	21
	Итого за завтрак		13	24,4	67,6	534
Обед						
147	Маринованная морковь	80	0,8	7,6	5,9	93
99	Суп картофельный с бобовыми	200	3,5	1,8	12	146
311	Плов из птицы	250	0,5	3,8	2,4	370
402	Компот из смеси сухофруктов	200			9,1	36
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,2	13,7	64
	Хлеб ржаной	30	2,7	0,4	17	82
	Итого за обед		9,7	13,8	60,1	791
	Всего за 6 день		22,7	38,2	127,7	1325
7 день						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
190	Каша дружба	230	8,3	16	41	332
2	Бутерброд с джемом	70	3,8	0,3	37,4	163
432	Кофейный напиток	200	3,9	3,1	11,9	89
	Итого за завтрак		16	19,4	90,3	585
Обед						
51	Винегрет овощной	80	1,2	3,2	7,1	62
100	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,3	1,7	9,6	271
638	Рыба тушеная в томате с овощами	100	19,1	5,2	3,7	135
335	Пюре картофельное	150	4,4	10,5	23,7	202
338	Кисель плодово-ягодный	200			21,9	87
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,2	13,7	64
	Хлеб ржаной	30	2,7	0,4	17	82
	Итого за обед		33,1	21,3	99,1	901
	Всего за 7 день		49,1	40,7	189,4	1486
8 день						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
184	Каша рисовая молочная вязкая	150	3,9	7,7	25,8	184
286	Омлет натуральный	110	9,2	10,9	1,7	136
	Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	22,8	107
433	Какао с молоком	200	4	3,3	10,4	86
	Итого за завтрак		20,7	22,2	60,7	513
Обед						
96	Салат-бар	80	1,1	2,9	5	49
84	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,7	3,7	6,7	71
272	Картофель тушеный с мясом	250	16,6	35,6	22	457

436	Напиток апельсиновый	200	0,3	0,1	11,8	50
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,2	13,7	64
	Хлеб ржаной	30	2,7	0,4	17	82
	Сезонный фрукт	200	0,8	0,8	17,8	85
Итого за обед			25,4	43,7	94	858
Всего за 8 день			46,1	65,9	154,7	1371
9 день						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
184	Каша пшеничная вязкая с маслом	200	7,3	9,5	36,4	254
3	Бутерброд с сыром	55	5,9	4,8	19,8	145
	Кондитерское изделие	45	3,2	4,2	30,4	169
440	Чай с сахаром	200	0,1		4,7	19
Итого за завтрак			16,5	18,5	91,3	587
Обед						
55	Салат-бар	80	1,3	1,6	4,5	38
98	Суп картофельный с рисом	200	1,6	1,7	12,3	141
314	Биточки из мяса птицы в соусе	90	2,5	5,8	13,6	114
209	Макаронные изделия отварные	160	5,6	8,3	34,3	228
440	Напиток лимонный	200	0,1		9,5	40
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,2	13,7	64
	Хлеб ржаной	30	2,7	0,4	17	82
Итого за обед			16	18	104,9	706
Всего за 9 день			32,5	36,5	196,2	1293
10 день						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
235	Суп молочный с макаронными изделиями	160	3,3	3,8	5,7	242
398	Блинчики с повидлом	140	4,7	3,7	39,8	207
431	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2		4,9	21
Итого за завтрак			8,2	7,5	50,4	470
Обед						
50	Огурцы порционные	80	0,7	5,8	4,6	71
76	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,9	3,4	9,4	89
284	Тефтели мясные в соусе	90	6,3	6	6,9	254
181	Пюре картофельное	160	4,4	10,5	23,7	202
438	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	6,3	26
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,2	13,7	64
	Хлеб ржаной	30	2,7	0,4	17	82
Итого за обед			18,3	26,4	81,6	788
Всего за 10 день			26,5	33,9	132	1258