

СОГЛАСОВАНО
ИП Кравцов В. А.
_____ В. А. Кравцов

УТВЕРЖДЕНО
Врио директора ГБОУ
«НОВОГРИГОРОВСКАЯ ШКОЛА
ВОЛОДАРСКОГО М.О.»
_____ А. А. Черская
Приказ № ____ от _____

Меню ГБОУ «НОВОГРИГОРОВСКАЯ ШКОЛА ВОЛОДАРСКОГО М.О.»
для обучающихся 1-4 классов от 6 лет и до 11 лет.

1 неделя Понедельник

Название блюда	Выход, (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори и	Рецепт ура
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	5,69	6,38	26,61	187,04	173 (М.)
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209 (М.)
Сыр твердый порционно	15	3,48	4,43	-	54,60	15 (М.)
Какао на молоке, 200/10	200	3,87	3,80	15,09	111,46	382 (М.)
Хлеб	40	3,16	0,40	19,34	94,60	
Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	60,93	338 (М.)
Всего	575	21,8	20,1	74,1	571,4	х

Вторник

Название блюда	Выход, (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори и	Рецепт ура
Шницель мясной	110	13,40	11,95	11,92	210,82	268 (М.)
с соусом сметанно-томатным, 90/20		0,29	0,77	1,07	12,46	331 (М.)
Овощи запеченные	150	3,98	6,59	20,63	159,47	1 248 (М.)
Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,80	377 (М.)
Хлеб	50	3,95	0,50	24,18	118,25	
Всего	510	21,9	19,8	68,1	544,8	х

Среда

Название блюда	Выход , (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори и	Рецепт ура
Омлет с сыром	100	12,15	14,67	1,67	188,13	211 (М.)
Подгарнировка из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,60	16,00	71 (М.)
Напиток кофейный на молоке, 200/10	200	3,15	3,20	18,52	117,54	379 (М.)
Хлеб	60	4,74	0,60	29,01	141,90	
Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	60,93	338 (М.)
Всего	530	21,8	19,1	64,5	524,5	х

Четверг

Название блюда	Выход , (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори и	Рецепт ура
Запеканка из творога с соусом молочно-сладким, 120/30	150	20,93	10,55	19,68	261,56	223 (М.)
		0,54	0,49	3,40	20,33	327 (М.)
Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14 (М.)
Чай с сахаром, 200/10	200	0,20	0,02	10,05	41,42	376 (М.)
Хлеб	40	3,16	0,40	19,34	94,60	
Фрукты	130	1,17	0,26	10,53	52,00	338 (М.)
Всего	530	26,1	20,0	63,1	544,7	х

Пятница

Название блюда	Выход , (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори и	Рецепт ура
Куриное филе запеченное панированное с соусом томатным, 90/20	110	20,44	5,63	5,41	161,10	293 (К.)
		0,38	1,04	1,92	18,83	333 (К.)
Макароны отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,40	309 (М.)
Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14 (М.)
Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,80	377 (М.)
Хлеб	40	3,16	0,40	19,34	94,60	
Всего	510	29,8	20,1	72,3	599,5	х

2 неделя

Понедельник

Название блюда	Выход, (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори и	Рецепт ура
Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	3,7	6,3	26,8	179,3	174 (М.)
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	209 (М.)
Сыр твердый порционно	15	3,48	4,43	-	54,60	15 (М.)
Какао на молоке, 200/10	200	3,87	3,80	15,09	111,46	382 (М.)
Хлеб	40	3,16	0,40	19,34	94,60	
Фрукты	130	1,17	0,26	10,53	52,00	338 (М.)
Всего	575	20,4	19,8	72,1	554,7	х

Вторник

Название блюда	Выход, (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори и	Рецепт ура
Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,52	3,08	34,27	186,94	302 (М.)
Фрикадельки мясные	110	12,39	11,61	10,47	196,52	280 (М.)
с соусом томатным, 90/20		0,38	1,04	1,92	18,83	333 (К.)
Чай с сахаром, 200/10	200	0,20	0,02	10,05	41,42	376 (М.)
Хлеб	40	3,16	0,40	19,34	94,60	
Йогурт питьевой	100	5,00	3,20	3,50	68,00	
Всего	600	26,7	19,4	79,6	606,3	х

Среда

Название блюда	Выход , (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Калории	Рецепт ура
Пюре картофельное	150	3,42	7,80	23,82	179,64	128 (М.)
Котлета рыбная любительская с маслом сливочным, 100/5	105	13,69	3,53	7,25	116,18	234 (М.)
		0,03	4,13	0,04	37,40	14 (М.)
Напиток кофейный на молоке, 200/10	200	3,15	3,20	18,52	117,54	379 (М.)
Хлеб	30	2,37	0,30	14,51	70,95	
Фрукты	130	1,17	0,26	10,53	52,00	338 (М.)
Всего	615	23,8	19,2	74,7	573,7	х

Четверг

Название блюда	Выход , (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори и	Рецепт ура
Сырник из творога с соусом	150	26,77	13,11	24,06	326,64	219 (М.)
кисельным из сухофруктов, 120/30		0,20	--	8,44	34,98	378 (М.)
Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14 (М.)
Чай с сахаром и лимоном, 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,80	377 (М.)
Хлеб	40	3,16	0,40	19,34	94,60	
Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	60,93	338 (М.)
Всего	530	31,0	22,3	74,9	635,8	х

Пятница

Название блюда	Выход , (г)	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори и	Рецепт ура
Жаркое по-домашнему (курица)	240	25,52	8,26	30,54	304,91	259 (К.)
Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14 (М.)
Чай с сахаром, 200/10	200	0,20	0,02	10,05	41,42	376 (М.)
Хлеб	60	4,74	0,60	29,01	141,90	
Всего	510	30,5	17,1	69,7	563,0	х

Меню составлено по сборнику " Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций" под ред. М.П.Могильного