



Утверждаю

Директор Демянской средней школы

И.А.Иванова

"29" августа 2023г.

Менюготавливаемых блюд. Возрастная категория 7-11 лет (завтрак)

Наименование блюда 2	Выход, г 3	Пищевые вещества			
		Белки г 4	Жиры г 5	Угле- воды, г 6	Ценность , ккал 7
1 ДЕНЬ					
Каша рисовая молочная	200	4,3	3,87	33,77	187,6
Хлеб пшеничный йодированный	40	0,368	0,368	15,92	90,59
Кофейный напиток с молоком	200	6,2	5,1	19,4	148,3
Крученка	60	6,25	5,14	40,52	236,47
ИТОГО:	500	17,118	14,478	109,61	662,96
2 ДЕНЬ					
Картофель тушеный	150	7,247	11,842	35,182	276
Салат из квашеной капусты	60	0,95	2,99	4,59	49,9
Пирожок печеный с дрожжевым тестом с начинкой (рис, яйцо)	60	3,50	3,75	34,77	187
Чай витаминизированный с сахаром	200	0,2	0	14	28
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
ИТОГО:	510	14,537	19,062	101,902	610,5
3 ДЕНЬ					
3 ДЕНЬ					
Макаронь отварные с маслом	150/10	5,52	4,52	26,45	168,45
Соус	25	1	0	5	23
Котлета	90	13,99	10,39	14,13	205,87
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
ИТОГО:	525	23,19	15,39	83,7	561,12
4 ДЕНЬ					
Греча отварная с маслом	180/10	7,46	5,61	35,84	230,45
Гуляш из куриного филе	90	12,6	11,3	3,7	150,3
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Кофейный напиток с молоком	200	6,2	5,1	19,4	148,3
ИТОГО:	520	28,9	22,49	72,3	598,65

Картофельное пюре	150	3,06	4,08	20,45	137,25
Котлета	90	13,99	10,39	14,13	205,87
Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,08	10,24	43,3
Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
ИТОГО:	540	20,95	18,68	63,2	512,36

6 ДЕНЬ

Каша пшённая на молоке	200	5,67	5,28	32,55	200
Хлеб пшеничный йодированный	40	0,368	0,368	15,92	90,59
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
Пряник	60	3,92	3,5	53,41	253,4
ИТОГО:	500	9,998	9,148	126,64	638,19

7 ДЕНЬ

Запеканка творожная со сгущённым молоком	150/20	24,60	19,00	33,80	408
Чай витаминизированный с сахаром	200	0,2	0	14	28
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Пряник	30	3,92	3,5	53,41	253,4
ИТОГО:	500	29,12	22,90	111,01	736,4

8 ДЕНЬ

Греча отварная с маслом	150/10	7,46	5,61	35,84	230,45
Чай витаминизированный с сахаром	200	0,2	0	14	28
Тефтеля в соусе	90/50	12,13	14,7	25,11	242,37
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
ИТОГО:	540	22,43	20,79	88,31	570,42

9 ДЕНЬ

Плов из мяса птицы	200	15,50	6,12	21,70	409,5
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
ИТОГО:	540	18,58	7,00	69,62	620,3

10 ДЕНЬ

Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,35	164,7
Рыба запечённая с яйцом	100	10,7	7,05	5,6	251,6
Салат из белокочанной капусты со свеж. огурцом	60	1,5	0,9	4,1	30,3
Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,08	10,24	43,3
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
ИТОГО:	600	18,91	14,27	57,65	559,5



Утверждаю

Директор Демянской средней школы

И.А. Иванова

Средняя
"15" августа 2023г.

**МЕНЮготавливаемых блюд.
Возрастная категория 7-11 лет (обед)**

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			
		Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. Ценност ь, ккал
2	3	4	5	6	7

1 ДЕНЬ

Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8
Чай витаминизированный с сахаром	200	0,20	0,20	22,30	110
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Греча отварная с маслом	180/10	8,95	6,73	43	276,53
Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
Котлета	90	13,99	10,39	14,13	205,87
ИТОГО:	780	31,03	25,67	110,87	826,14

2 ДЕНЬ

Суп рыбный	200	6,89	6,72	11,47	133,8
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Макароны с тёртым сыром и сл. маслом	180/15/10	10,71	11,52	26,19	300,28
Хлеб пшеничный йодированный	60	0,368	0,368	15,92	135,88
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
ИТОГО:	700	20,648	19,088	91,70	733,76

3 ДЕНЬ

Щи со св. капустой с курой со сметаной	200	2,64	5,47	5,72	84
Крученка	60	6,25	5,14	40,25	236,47
Чай с сахаром и лимоном	200	12,24	4,03	13,2	52,24
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Салат со свеж. капустой и морковью	60	0,9	1,02	4,32	30,12
Плов из мяса птицы	200	15,5	6,12	21,7	327,6
ИТОГО:	700	40,17	22,26	98,55	800,03

4 ДЕНЬ

Рассольник с курой и со сметаной	200	3,53	5,97	13,9	122,8
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Картофель тушеный	180	3,5	4,99	26,1	219,78
Салат из квашеной капусты	60	0,95	2,99	4,59	49,9

Пирожок печеный с дрожжевым тестом с начинкой(картофель)	60	3,50	3,75	34,77	187
Кофейный напиток с молоком	200	6,20	5,10	19,40	148,3
ИТОГО:	740	20,32	23,28	112,12	797,38

5 ДЕНЬ

Суп фасолевый	200	5,9	5,12	17,6	144,55
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Рыба запечённая с яйцом	120	10,7	7,05	5,6	251,6
Рис отварной с маслом	150/10	3,8	12,9	38,28	288,61
компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2
ИТОГО:	720	23,08	25,55	99,6	848,56

6 ДЕНЬ

Щи с кв. капустой с курицей со сметаной	200	3,04	5,49	5,9	96,1
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Макаронные отварные с маслом	180/10	6,62	5,42	31,73	202,14
Шницель	90	13,99	10,39	14,13	213,67
Соус	25	1,00	0,00	5,00	23
Сок фруктовый	200	1,29	0,00	26,26	109,78
ИТОГО:	770	28,58	21,78	96,38	714,29

7 ДЕНЬ

Суп с макаронными изделиями куриный	200	3,4	2,9	17,02	113,2
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Овощное рагу	180	2,75	13,2	17,33	199,2
Биточек мясной	90	13,99	10,39	14,13	205,87
Крученка	60	6,25	5,14	40,25	236,47
Чай витаминизированный с сахаром	200	0,2	0	14	28
ИТОГО:	710	29,23	32,11	116,09	852,34

8 ДЕНЬ

Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Макаронные отварные с маслом	180/10	6,62	5,42	31,73	202,14
Гуляш из куриного филе	90	22,03	20,12	5,35	189,11
Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
Печенье	30	1,83	7,23	19,35	150,6
Чай с сахаром и лимоном	200	12,24	4,03	13,2	52,24
ИТОГО:	880	50,61	45,15	101,07	827,83

9 ДЕНЬ

Борщ с курицей со сметаной	200	3,4	2,9	10,88	104
Кофейный напиток с молоком	200	2,90	2,80	14,90	94

Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Салат из белокочанной капусты со свеж. огурцом	60	1,5	0,9	4,1	30,3
Рис отварной с маслом	180/10	4,57	15,48	45,94	346,34
Биточек мясной	90	13,99	10,39	14,13	205,87
ИТОГО:	780	29,00	32,95	103,31	850,11

10 ДЕНЬ

Рассольник с курой и со сметаной	250	4,42	7,47	17,49	153,55
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Запеканка творожная со сгущ. молоком	150/20	27,84	18	32,4	279,6
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2
Печенье	40	2,4	9,6	25,78	200,8
ИТОГО:	720	37,34	35,55	113,79	797,75