



Примерное меню.

**МБОУ «Усть-Калманской СОШ»
и филиалов «Приозёрной СОШ»,
«Усть-Камышенской ООШ».
1-4 классы.**

Неделя	День недели	Прим. пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Вес			Калорийность	№ рецептуры	Цена		
						Белки	Жиры	Углеводы					
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая	150	7,2	1,19	7,6	104	509	10,89		
			гор.блюдо	котлета рубленая из птицы	100	8,33	17,4	21	227	498	21,62		
			хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,2		
			фрукты	яблоко	121	0,3	0	16,65	40		28,09		
			напиток	сок яблочный	200	0,01		10,1	92		11,9		
			итого				621	16,21	16,89	72,64	533,14		74
1	1	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
хлеб черн.													
итого					0	0	0	0	0	0			
Итого за день:					621	16,21	16,89	72,64	533,14		74		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша из пшена молочноя	200	9,4	6,11	5,94	104	302	21,18		
			сыр		30	7,6	7,6	9,7	120	97	17,1		
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,53		4,87	41,6	689	3,55		
			хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,2		
			фрукты	банан	118	2,2		29,4	224		28,96		
			итого				595	16,1	16,01	64,4	559,74		74
1	2	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
хлеб черн.													
итого					0	0	0	0	0	0			
Итого за день:					595	16,1	16,01	64,4	559,74		74		
1	3	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре	150	3,4	9,3	17,2	171	520	14,1		
				кукуруза консервированая	50	1	1	7	122	43	12,05		
			гор.напиток	напиток из плодов шиповника	200	0,6		11,4	24	705	14,5		
			хлеб	Хлеб 1 сорт	50	3,96	0,5	30,15	116,9		3,2		
			гор.блюдо	биточки из говядины	100	10,2	6,4	11,6	121	450	30,16		
			итого				550	19,15	19,2	77,35	554,9		74
1	3	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
хлеб черн.													
итого					0	0	0	0	0	0			
Итого за день:					550	19,15	19,2	77,35	554,9		74		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	уха из консервы	250	3,03	14,74	21,1	135	181	26,16		
			напиток	сок яблочный	200	0,01		10,1	62		20		
			хлеб	хлеб ржаной	50	4,36	0,56	22,64	137,94		3,95		
			фрукты	яблоко	98	6		7,7	136		23,9		
			итого				598	15,4	15,4	61,54	500,94		74
			1	4	Обед	закуска							
1 блюдо													
2 блюдо													
гарнир													
напиток													
хлеб бел.													
хлеб черн.													
итого					0	0	0	0	0	0			
Итого за день:					598	15,4	15,4	61,54	500,94		74		
1	5	Завтрак	гор.блюдо	шлов из говядины	200	8,74	7,33	9,03	283	443	33,15		
			закуска	винегрет овощной	100	1,4	5,1	28,9	86	100	13,15		
			хлеб	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,55		
			фрукты	йогурт	200	5,9		22,2	112,2		24,15		
			итого				550	18,41	18,73	74,62	553,34		74
			1	5	Обед	закуска							
1 блюдо													
2 блюдо													
гарнир													
напиток													
хлеб бел.													
хлеб черн.													
итого					0	0	0	0	0	0			
Итого за день:					550	18,41	18,73	74,62	553,34		74		

2	6	1	Завтрак	гор.блюдо	вареники с картошкой	200	10	11,97	49,99	171	725	36,3
				закуска	овлят из моркови с яблоком	100	0,9	0,73	3	199	59	13
				гор.напиток								
				хлеб	хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,14	3,55	
				фрукты								
					йогурт	200	5,9	6	12	112,2	21,15	
					итого	550	19,17	19	78,88	552,34	74	
2	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого									
2	1	Итого за день:				0	0	0	0	0	0	
2	7	2	Завтрак	гор.блюдо	хаша молочная из пшена и риса	200	5	7,31	23,2	255,4	175	25,2
					сыр	30	7,8	7,8	9,7	120	97	14,1
				гор.напиток	чай с лимоном	200	0,63	4,87	41,6	689	5,5	
				хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14	3,2	
				фрукты	яблоко	100	0,3	8,5	40	26		
					итого	580	15,8	15,41	60,86	527,14	74	
2	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого									
2	2	Итого за день:				0	0	0	0	0	0	
2	8	3	Завтрак	гор.блюдо	биточки запеченные под сметанным соусом	100	6,73	4,7	25,51	159	480	32,7
				гор.блюдо	картофельное пюре	150	4,1	8,1	27,2	171	520	14,1
				хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14	3,2	
				фрукты								
				напиток	молочный напиток снежок	200	5,9	6	9,2	112,2	24	
					итого	500	19,1	19,1	76,4	11,34	74	
2	3	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого									
2	3	Итого за день:				0	0	0	0	0	0	
2	9	4	Завтрак	гор.блюдо	пудинг из творога	200	12,55	11,75	15,2	-44,8	362	34,66
					молоко стуженное с сахаром	30	1,42	4,8	23,16	8,84	5,84	
				гор.напиток	чай с лимоном	200	0,63	4,87	41,6	689	2,5	
				хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	0,14	3,2	
				фрукты	яблоко	100	0,3	8,5	40	28		
					итого	580	17,47	16,85	66,34	5,538	74	
2	4	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого									
2	4	Итого за день:				0	0	0	0	0	0	
2	10	5	Завтрак	гор.блюдо	хаша перловая рассыпчатая с маслом	200	6,6	7,79	32,91	20	509	16,47
				гор.блюдо	тефтели из говядины	100	6,32	10,79	19,16	1,3,13	462	39,43
				хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	7,14	3,2	
				фрукты								
				напиток	сок яблочный	200	0,01	10,1	2	14,9		
					итого	550	17,5	18,88	76,66	40,27	74	
2	5	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			итого									
2	5	Итого за день:				0	0	0	0	0	0	

3	11	1	Завтрак	гор.блюдо	макаронные отварные с маслом	150	5,62	10,73	41,11	226	309	11,98	
				гор.блюдо	гуляш из говядины	100	10,4	4,89	3	99	437	36,12	
				напиток	сок яблочный	200	0,01		10,1	92		11,9	
				хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,2	
				фрукты									
					салат дальневосточный	50	0,6	3,1	7,3	59	102		10,9
					итого	550	19	19,02	76	546,14			74
3	12	1	Обед	закуска									
				1 блюдо									
				2 блюдо									
				гарнир									
				напиток									
				хлеб бел.									
				хлеб черн.									
	итого	0	0	0	0	0	0		0				
3	1	Итого за день:				550	19	19,02	76	546,14		74	
3	13	2	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная пшеничная	200	12,3	13,6	42,4	163,4	302	15,03	
				гор.напиток	чай с лимоном	200	0,63		4,87	41,6	889	3,58	
				хлеб	бутерброд с повидлом	80	1,7	2,8	8,7	111	2	8,6	
				фрукты	апельсин	100	1,5		12,2	227		46,81	
					итого	580	16,03	16,4	69,17	563			74
3	14	2	Обед	закуска									
				1 блюдо									
				2 блюдо									
				гарнир									
				напиток									
				хлеб бел.									
				хлеб черн.									
	итого	0	0	0	0	0	0		0				
3	2	Итого за день:				580	16,03	16,4	69,17	563		74	
3	15	3	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре	150	4,1	8,1	12,2	171	520	14,1	
				гор.блюдо	минтай запеченный с овощами	100	10,2	9,4	14,6	121	488	30,97	
				хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,2	
				фрукты	абрикос	100	1		7,7	38		21,18	
				напиток	компот из ягод	200	0,2		22,8	142	831	4,55	
					итого	600	17,87	17,8	71,79	540,14			74
3	16	3	Обед	закуска									
				1 блюдо									
				2 блюдо									
				гарнир									
				напиток									
				хлеб бел.									
				хлеб черн.									
	итого	0	0	0	0	0	0		0				
3	3	Итого за день:				600	17,87	17,8	71,79	540,14		74	
3	17	4	Завтрак	гор.блюдо	суп картофельный с клецками	260	10,8	15,2	30,76	87	155	28,78	
				напиток	компот из сухофруктов	200	0,2		5,8	142	639	15,04	
				хлеб	Хлеб 1 сорт	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,2	
				фрукты	банан	200	2,2		9,4	224		27	
					итого	700	15,57	15,5	60,45	523,14			74
3	18	4	Обед	закуска									
				1 блюдо									
				2 блюдо									
				гарнир									
				напиток									
				хлеб бел.									
				хлеб черн.									
	итого	0	0	0	0	0	0		0				
3	4	Итого за день:				700	15,57	15,5	60,45	523,14		74	
3	19	5	Завтрак	гор.блюдо	алюв из мяса курицы	200	11,4	9,75	27,15	247,6	482	33,15	
				закуска	салат из свеклы с сыром	100	5,4	8,13	27,2	178	50	22,4	
				хлеб	Хлеб 9 злаков	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3	
				фрукты									
				напиток	сок абрикосовый	200	0,01		10,1	92		15,45	
					итого	550	19,18	19,18	78,94	587,64			74
3	20	5	Обед	закуска									
				1 блюдо									
				2 блюдо									
				гарнир									
				напиток									
				хлеб бел.									
				хлеб черн.									
	итого	0	0	0	0	0	0		0				
3	5	Итого за день:				550	19,18	19,18	78,94	587,64		74	

4	16	1	Завтрак	гор.блюдо	макаронны с сыром	150	13,4	16,7	40,36	267	333	27,44
				напиток	компот из кураги	200	0,6		1,4	124	639	15,38
				хлеб	Хлеб отрубной	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,2
				фрукты	яблоко	200	0,3		8,6	40		28
				итого		600	16,67	17	67,88	501,14		74
4	17	2	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная кукурузная	200	3,3	6,73	21,75	183,4	63	15,44
				гор.напиток	чай с лимоном	200	0,63		9,87	41,6	699	6,58
				хлеб	булерброд с сыром	70	8,08	12,27	14,98	106	10	19
				фрукты	банан	200	2,2		20,4	224		34
				итого		670	14,11	19	76	655		74
4	18	3	Завтрак	гор.блюдо	каша гороховая	150	4,7	2,9	20,31	114	330	12,81
				закуска	салат из свежей капусты	100	1,4	5,1	8,9	98	79	13
				хлеб	хлеб	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,03
				гор.блюдо	котлета мясо картофельная	100	3,2	7,1	20	181	454	23,66
				напиток	йогурт	200	5,9	6	9,2	112,2		21,5
4	19	4	Завтрак	гор.блюдо	солынка домашняя мясная	250	6,79	16,4	19,71	283	157	24,19
				напиток	компот из ягод	200	0,6		11,4	124	631	7,61
				хлеб	Хлеб ароматный	50	2,37	0,3	14,49	0,14		3,2
				фрукты	груша	100	6		17,2	120		39
				итого		600	15,73	16,7	62,8	597,14		74
4	20	5	Завтрак	гор.блюдо	картофельное пюре	150	4,2	8,1	25,5	16,3	520	14,1
				гор.блюдо	котлета рыбная	100	12,8	10,2	24,6	55	234	36,8
				хлеб	Хлеб домашний	50	2,37	0,3	14,49	1,14		3,1
				напиток	сок абрикосовый	200	0,01		10,1	32		20
				итого		500	19,08	18,6	74,69	563,44		74
4	21	6	Обед	закуска								
				1 блюдо								
				2 блюдо								
				гарнир								
				напиток								
хлеб бел.												
хлеб черн.												
итого		0	0	0	0	0		0				
4	5	Итого за день:			500	19,08	18,6	74,69	563,44		74	

5 21	1	Завтрак	гор.блюдо	каша гречневая	150	4,95	4,5	15	204	508	10,98
			гор.блюдо	тефтели с соусом	100	5,35	7,75	17,64	127	481	38,52
			хлеб	Хлеб	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3
			фрукты	йогурт	200	5,9	5	27,07	112,2		21,5
			итого				500	18,55	18,55	74,2	513,34
5	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
итого				0	0	0	0	0		0	
5	1	Итого за день:			500	18,55	18,55	74,2	513,34		74
5 22	2	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная рисовая	200	9	5	31,5	216	302	25,64
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0,3		15,2	60	688	12,56
			хлеб	бутерброд с пивидлом	50	1,7	2,8	19,7	111	2	8,6
			фрукты	сыр	50	7,6	7,6	0,7	120	97	27,2
			итого				500	18,6	18,4	76,2	509
5	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
итого				0	0	0	0	0		0	
5	2	Итого за день:			500	18,6	18,4	76,2	509		74
5 23	3	Завтрак	гор.блюдо	каша перловая рассыпчатая с маслом	150	7,02	4	30,7	108	509	8,95
			закуска	винегрет овощной	100	1,4	7,7	6,8	124	100	15,1
			хлеб	Хлеб ароматный	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3
			гор.блюдо	мясо куриное отварное	100	11,1	3,9	1,5	166	288	32,05
			напиток	сок яблочный	200	0,01		10,1	92		14,9
итого				600	15,9	15,9	83,69	560,14		74	
5	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
итого				0	0	0	0	0		0	
5	3	Итого за день:			600	15,9	15,9	83,69	560,14		74
5 24	4	Завтрак	гор.блюдо	борщ с фасолью	250	11,25	17	22,75	190	175	21,24
			напиток	компот из кураги	200	1,2		11,8	126	639	15,58
			хлеб	Хлеб	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3,2
			фрукты	банан	200	2,2		19,4	124		34
			итого				700	17,02	17,3	68,24	510,14
5	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
итого				0	0	0	0	0		0	
5	4	Итого за день:			700	17,02	17,3	68,24	510,14		74
5 25	5	Завтрак	гор.блюдо	котлеты из говядины	100	7,55	0,8	8	130,5	520	38,15
			гор.блюдо	картофельное пюре	150	4,1	4,92	25,5	146,3	520	15,74
			гор.напиток	кофейный напиток	200	5	7,2	30,49	204	692	19,11
			хлеб	Хлеб отрубной	50	2,37	0,3	14,49	70,14		3
			фрукты								
итого				500	19,02	19,02	78,48	550,94		74	
5	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
итого				0	0	0	0	0		0	
5	5	Итого за день:			500	19,02	19,02	78,48	550,94		74
Среднее значение за период:					576,98	17,6484	17,8376	71,2528	538,9684		74