



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для группы продлённого дня при МБОУ ООШ №2 с учетом потребности в пищевых веществах

Наименование блюда	Вес, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
1 день.					
ОБЕД					
Суп картофельный с крупой №101	250	17,52	20,72	4,2	202,8
Птица жареная(голень) №293	80	73,2	7,95	9,32	137,2
Каша рассыпчатая (гречневая) №302	100\5	25,1	3,62	22,1	147,8
Чай с сахаром №376	200	0,3	0	15,0	60
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,4	16	12,1	89,1
ИТОГО					782,8
ПОЛДНИК					
Сдоба обыкновенная №421	50	11,0	18,4	5,2	173,46
Чай с сахаром №376	200	2,79	3,19	19,71	118,69
ИТОГО					542,25
2 день					
ОБЕД					
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	5,0	5,8	26,3	101,4
Макаронные изделия отвар с сыром №204	100\10	12,8	19,8	13,7	234,9
Чай с сахаром №376	200	0,3	0	15	60,0
Хлеб ржано-пшеничный	25	7,94	8,21	35,13	246,1
ИТОГО		9,13	56,65	88,18	514,89
ПОЛДНИК					

Бутерброд с повидлом №2	20/30	2,05	5,0	12,0	19,73
Чай с сахаром №376	200	18,7	8,2	26,54	255,89
3 день					
ОБЕД					
Суп картофельный с бобовыми №102	250	18,5	18,22	0,87	240
Гуляш №260	80	5,1	3,62	22,1	147,8
Макаронные изделия отварные с маслом №204	100\5	4,79	4,3	30,2	162,1
Чай с сахаром №376	200	0,4	0	12,2	50
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,4	16	12,1	89,1
ИТОГО					618,1
ПОЛДНИК					
Печенье	50	10,1	11,9	1,0	134
Чай с сахаром №376	200	0,3	0	15	60
ИТОГО					194,0
4 день					
ОБЕД					
Суп с макарон. изделиями №111	250	11,6	12,1	27,9	178,68
Плов из птицы №281	150	11,64	13,14	13,46	223
Чай с сахаром №376	200	0,3	0	15,0	60
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,4	16	12,1	89,1
ИТОГО		21,79	25,19	62,02	569,69
ПОЛДНИК					
Булочка дорожная №425	50	11,0	18,4	5,2	176,46
Чай с сахаром №376	200	0,3	0	15	60,0
ИТОГО		54,3	35,7	78,9	245,8
5 день					
ОБЕД					
Борщ с картофелем №83	250	11,6	12,1	27,9	178,68
Гуляш №260	50\25	12,66	8,16	0	124,0
Макаронные изделия отварные с маслом	100\5	4,79	4,3	30,2	162,1
Чай с сахаром №376	200	0,3	0	15,0	60
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,4	16	12,1	89,1
ИТОГО					
ПОЛДНИК					
Печенье	50	5,86	9,95	1,35	136,9
Чай с сахаром №376	200	12	10,0	21,0	220,0
ИТОГО		34,5	52,1	76,0	425,8

6 день					
ОБЕД					
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,8	4,92	10,93	10,8
Котлеты рубленые из птицы №305	75	3,9	4,0	2,3	12,8
Рис отварной №304	100\5	4,9	7,1	50,8	286,7
Чай с сахаром №376	200	0,4	0	12,2	50
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,4	16	12,1	89,1
ПОЛДНИК					
Печенье	50	8,01	2,68	42,75	250,1
Чай с сахаром №376	200	0,3	0	15	60
Итого		41,44	37,49	62,4	782,8
7 ДЕНЬ					
ОБЕД					
Суп с макарон. изделиями №111	250	1,5	3,9	21,6	89,0
Котлета рыбная №248	75	2,4	6,2	23,6	56,8
Пюре гороховое с маслом №199	100\5	4,79	4,3	30,2	64,3
Чай с сахаром №376	200	3,4	11	21,4	43,7
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,4	16	12,1	89,1
ПОЛДНИК					
Печенье	50	65	89	22,0	56,8
Чай с сахаром №376	200	18,7	8,2	26,54	255,89
8 день					
ОБЕД					
Суп картофельный с крупой №101	250	11,6	12,1	27,9	178,68
Плов из птицы №291	150	12,71	7,85	26,8	229
Чай с сахаром №376	200	0,3	0	15	60
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,4	16	12,1	89,1
Итого		41,44	37,49	62,4	782,8
ПОЛДНИК					
Сдоба обыкновенная №421	50	6,18	8,37	32,34	232,48
Чай с сахаром №376	200	18,7	8,2	26,54	123,8
Итого					
9 ДЕНЬ					
ОБЕД					
Борщ с картофелем №83	250	9,76	6,82	19,01	175,1

Гуляш №260	50\25	15,71	7,06	40,44	265,98
Каша рассыпчатая (гречневая) №171	100\5	65,8	67,0	23,7	123,9
Чай с сахаром №376	200	0,3	0	15	60
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,4	16	12,1	89,1
Итого		41,44	37,49	62,4	782,8
ПОЛДНИК					
Булочка Российская №430	50	23,9	44,0	21,9	128,0
Чай с сахаром №376	200	2,9	3,8	4,0	23,8
10 день					
ОБЕД					
Суп картофельный с крупой №101	250	11,6	12,1	27,9	178,68
Макароны отварные с сыром №204	100\10	10,76	10,0	13,2	186
Чай с сахаром №376	200	6,8	4,9	5,0	123,0
Хлеб ржано- пшеничный	25	2,4	16	12,1	89,1
Итого		41,44	37,49	62,4	782,8
Полдник					
Печенье	50	3,4	2,3	4,8	134,8
Чай с сахаром №376	200	18,7	8,2	26,54	255,89
ИТОГО					728,62