ШКОЛА ЛИПОВАЯ РОЩА МАОУ

Утверждаю

Директор МАОУ "Школа "Липовая роща

Ильясова Дина Рамилевна

Подписано: Ильясова Дина Рамилевна
DN: cn=Ильясова Дина Рамилевна, c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ШКОЛА "ЛИПОВАЯ РОЩА", email=sc-lr@izh-shl.udmr.ru
Причина: Я одобряю этот документ
Дата: 2024.02.14 16:16:46 +03'00'

Д.Р.Ильясова

2024 года

Десятидневное меню

Список рационов: 7-11 лет осень/зима

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	7-11 лет осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
обед		Суп картофельный с клецками	200	2	3	11	78	5
обед		Пюре гороховое с маслом	150	14	7	35	255	
обед		Фрикадельки мясные в соусе	90	15	15	13	245	1
обед		Соус сметанный с томатом	20		1	1	16	
обед		Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
обед		Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Соль	5					
Итого			**745**	**36**	**26**	**126**	**889**	**6**

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	7-11 лет осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
обед		салат из свеклы и моркови	80	1	8	7	105	7
обед		Щи из свежей капусты с	200	3	4	8	83	15
обед		Сметана	5		1		8	
обед		Макаронные изделия отварные	150	6	5	26	168	
обед		Рыба, тушенная с овощами	90	9	4	3	94	3
обед		Компот из кураги	200			28	114	
обед		Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Соль	5					
Итого			**810**	**24**	**23**	**111**	**753**	**26**

Неделя: 1. День 3

Прием пищи	Вид блюда	7-11 лет осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
обед		Кабачковая икра (промышленного производства)	80	1	4	6	62	8
обед		Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	10	82	8
обед		Сметана	5		1		8	
обед		Рис припущенный	150	4	4	37	200	
обед		Котлеты рубленые из птицы	90	14	14	15	246	1
обед		Компот из изюма	200			28	114	
обед		Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Соль	5					
Итого			**810**	**26**	**28**	**134**	**893**	**17**

Неделя: 1. День 4

Прием пищи	Вид блюда	7-11 лет осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
обед		Салат картофельный	80	1	4	11	86	1
обед		Суп картофельный с	200	3	4	15	102	7
обед		Капуста тушеная (сливочное	150	3	7	12	131	15
обед		биточки рубленные из птицы	90	9	8	5	129	
обед		Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
обед		Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Соль	5					
Итого			**805**	**22**	**23**	**109**	**743**	**23**

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	7-11 лет осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
обед		Салат из свёклы с соленым огурцом	80	1	6	5	48	7
обед		Нугылишыд (удмуртскоеблюдо)	200	6	5	23	133	5
обед		Пюре картофельное	150	3	6	20	138	18
обед		Котлеты рыбные любительские	90	12	6	10	126	3
обед		Компот из свежих яблок	200			24	96	2
обед		Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Соль	5					
Итого			**805**	**28**	**23**	**120**	**722**	**31**

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	7-11 лет осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
обед		Салат из свеклы отварной	80	1	5	7	75	8
обед		Суп картофельный на рыбном бульоне	200	5	3	14	100	10
обед		Рис припущенный	150	4	4	37	200	
обед		Гуляш из отварного мяса (сад)	90	12	9	3	142	
обед		Компот из кураги	200			28	114	
обед		Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Соль	5					
Итого			**805**	**27**	**22**	**126**	**812**	**19**

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	7-11 лет осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
обед		Борщ на воде	200	1	4	9	75	8
обед		Сметана	5		1		8	
обед		Запеканка картофельная с	230	20	17	47	339	4
обед		Компот из изюма	200			28	114	
обед		Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Соль	5					
Итого			**720**	**29**	**23**	**122**	**717**	**12**

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	7-11 лет осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
обед		Суп картофельный с домашней лапшой	200	2	2	16	85	7
обед		Капуста тушеная (сливочное масло)	150	3	5	8	91	15
обед		Кнели куриные с рисом	90	19	15	12	236	
обед		Компот из сушеных фруктов	200			28	114	
обед		Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
обед		Хлеб ржаной	30	2		13	63	
обед		Соль	5					
Итого			**725**	**29**	**23**	**102**	**707**	**22**

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	7-11 лет осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
обед		Салат из белокочанной капусты	80	1	3	5	48	14
обед		Щи по - Уральски (с крупой)	200	2	4	6	64	9
обед		Сметана	5		1		8	
обед		Каша рассыпчатая гречневая	150	9	6	39	244	
обед		Котлеты рубленые из птицы	90	14	14	15	246	1
обед		Компот из свежих яблок	200			24	96	2
обед		Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Соль	5					
Итого			**810**	**31**	**29**	**126**	**887**	**26**

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	7-11 лет осень/зима						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
обед		салат из свеклы и моркови	80	1	8	7	105	7
обед		Рассольник ленинградский	200	3	4	15	110	7
обед		Сметана	5		1		8	
обед		Пюре картофельное	150	3	5	22	138	18
обед		Суфле из рыбы	90	14	8	4	144	
обед		Чай с сахаром	200			14	56	
обед		Хлеб пшеничный	50	4		25	118	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
обед		Соль	5					
Итого			**810**	**26**	**26**	**100**	**730**	**32**
Итого всего			**7955**	**278**	**246**	**1176**	**7853**	**214**
Среднее			**795,5**	**27,8**	**24,6**	**117,6**	**785,3**	**21,4**