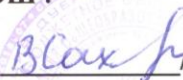
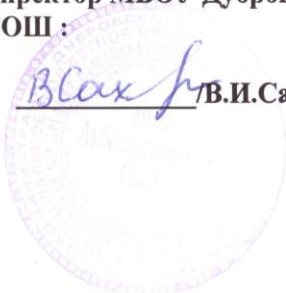



- **Согласовано:**  
Директор МБОУ Дубровкой № 2  
СОШ :

  
/В.И.Сахаров/  


**Утверждаю:**  
Председатель правления  
Дубровского райпо:

  
/В.И.Шевцова/  


## **ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**для учащихся ,посещающих группу продленного**

**дня**

**МБОУ Дубровской № 2 СОШ**

**Возрастная категория: 7-11лет**

№ Реце пт. Сб.Р. образ Учре жд. 2017г	Наименование блюда	Мас са блю да г.	Пищевая ценность г.			Энерге тиче ская цен ность ккал
			белки г.	жиры г.	углевод ы г.	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Первая неделя: Первый день:</b>					
	<b>Завтрак:</b>					
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом сливочным	200/10	8,31	9,12	37,63	281
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
ТТК № 32	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,9	16,35	84,3
338	Сыр российский	15	3,48	4,43		54
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>18,21</b>	<b>17,99</b>	<b>71,56</b>	<b>537,9</b>
	<b>Обед:</b>					
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,1
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	2,95	10,9	89,75
295	Котлеты рубленые из кур	90	13,77	17,46	19,92	348,8
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочном	150	6,4	6,9	12,08	110,75
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66		12	132,8
ТТК № 32	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,6	10,9	56,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого за обед:</b>		<b>27,4</b>	<b>34,37</b>	<b>89,93</b>	<b>905,36</b>
	<b>Полдник:</b>					
376	Сок фруктовый	200	0,07		15	60
417	«Гребешок» из дрож.теста	50	3,67	5,65	20,12	146
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>3,74</b>	<b>5,65</b>	<b>35,12</b>	<b>206</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>49,35</b>	<b>58</b>	<b>196,61</b>	<b>1649,26</b>

	<b>Второй день:</b>					
	<b>Завтрак:</b>					
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/ 20	32,5	26,91	51,42	579
376	Чай с сахаром	200	0,07		15	60
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>32,57</b>	<b>26,91</b>	<b>66,42</b>	<b>639</b>
	<b>Обед:</b>					
40	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	60	1,64	4,2	5,73	67,6
96	Рассольник Ленинградский	250	2,04	5,24	11,98	107,25
268	Биточки мясные	90	11,58	21,04	11,93	367,2
304	Рис отварной	150	4,66	5,38	26,67	161,17
389	Сок яблочный	200	1		25,4	84,8
ТТК №32	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,6	10,9	56,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого за обед:</b>		<b>24,72</b>	<b>36,9</b>	<b>112,37</b>	<b>936,18</b>
	<b>Полдник :</b>					
349	Компот из сухофруктов	200	0,66		32,01	132,8
447	Кекс творожный	50	4,71	7,42	25,58	188
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>5,37</b>	<b>7,42</b>	<b>57,59</b>	<b>320,8</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>62,66</b>	<b>71,23</b>	<b>236,38</b>	<b>1895,98</b>
	<b>Третий день:</b>					
	<b>Завтрак:</b>					
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06
295	Котлета рубленая из курицы	90	13,77	15,21	13,92	236,7
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	17,12	137,38
360	Кисель из повидла	200	0,1		14,07	113,8
ТТК № 32	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,9	16,35	84,3
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>20,11</b>	<b>26,93</b>	<b>65,83</b>	<b>647,24</b>
	<b>Обед:</b>					
71	Овощная нарезка (помидоры, огурцы свежие)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
119	Суп гороховый	250	7,5	3,25	17,25	128,25

229	Рыба «Минтай , тушеная с овощами	90	8,78	8,63	3,42	94,5
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,93	8,63	29,94	157,26
348	Компот из сухофруктов	200	1		37	72
ТТК №32	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,6	10,9	56,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого за обед:</b>		<b>28,67</b>	<b>21,67</b>	<b>120,55</b>	<b>613,37</b>
	<b>Полдник:</b>					
377	Кисель из повидла	200/ 15/7	0,13		15,2	62
426	Пирожок печеный с повидлом	75	3,3	7,18	41,13	160
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>3,43</b>	<b>7,18</b>	<b>56,33</b>	<b>212</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>52,21</b>	<b>55,78</b>	<b>242,71</b>	<b>1472,61</b>
	<b>Четвертый день:</b>					
	<b>Завтрак:</b>					
174	Каша вязкая молочная рисовая	200/ 10	6,0	7,85	42,95	283
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,68	15,95	100,6
14	Масло сливочное/	10	0,08	7,25	0,13	66
ТТк №32	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,9	16,35	84,3
15	Сыр	15	3,48	4,43		54
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>15,1</b>	<b>23,1</b>	<b>75,4</b>	<b>587,9</b>
	<b>Обед:</b>					
45	Салат из белокач.капусты с морк	60	1,33	6,08	8,52	94,12
111	Суп с макарон. изделиями	250	2,98	2,83	15,7	125,13
288	Курица отварная	90	24,75	23,18	0,29	240,1
145	Картофель тушеный	150	3	0,6	33,7	212,2
389	Сок виноградный	200	1		20,2	86,6
ТТК № 32	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,6	10,9	56,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого за обед:</b>		<b>35,86</b>	<b>33,29</b>	<b>109,07</b>	<b>906,31</b>
	<b>Полдник:</b>					
350	Компот из свеж. ягод	200	0,1		24,56	114,4
456	Коржики молочные	75	4,89	8,43	27,68	186
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>4,99</b>	<b>8,43</b>	<b>52,24</b>	<b>300,4</b>



	<b>Итого за день :</b>		<b>55,95</b>	<b>64,8</b>	<b>236,7</b>	<b>1794,61</b>
	<b>Пятый день :</b>					
	<b>Завтрак :</b>					
278	Тефтели мясные	90	11,54	13,3	33,57	213
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,29	8,95	18,61	243,7
376	Чай с сахаром	200	0,07		15,	60
ТТК №32	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,9	16,35	84,3
338	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого за завтрак :</b>		<b>22,64</b>	<b>23,55</b>	<b>93,33</b>	<b>648</b>
	<b>Обед :</b>					
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	0,1	5,11	23,9
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,14	95,25
268	Котлета мясная	90	16,81	14	12,44	156,6
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочном	150	5,1	7,5	28,5	201,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16		47,26	136,38
ТТК №32	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,6	10,9	56,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого за обед:</b>		<b>29,1</b>	<b>27,63</b>	<b>133,11</b>	<b>762,19</b>
	<b>Полдник:</b>					
389	Сок фруктово-ягодный	200	1		20,5	84,8
422	Булочка «Ванильная»	50	3,54	4,57	27,87	141,5
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>4,54</b>	<b>4,57</b>	<b>48,37</b>	<b>226,3</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>56,28</b>	<b>55,75</b>	<b>274,81</b>	<b>1636,49</b>
	<b>Шестой день:</b>					
	<b>Завтрак:</b>					
120	Суп молочный с вермишелью	250	5,47	4,75	22,96	150
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
401	Оладьи со сгущенным молоком	150/ 20	12,96	12,48	72,58	354
ТТК3 №32	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,6	10,9	56,2
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>24,1</b>	<b>21,4</b>	<b>124</b>	<b>678,8</b>

	<b>Обед:</b>					
67	Винегрет овощной	60	0,8	6	4,37	75,06
88	Щи из свей капусты картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75
295	Котлеты из птицы рубленные	90	17,29	10,69	13,92	348,75
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	8,3	34,49	242
389	Сок фруктовый	200	0,16	0,16	27,88	84,8
ТТк №32	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,6	10,9	56,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого за обед:</b>		<b>32,11</b>	<b>30,7</b>	<b>119,14</b>	<b>988,52</b>
	<b>Полдник:</b>					
348	Компот из изюма	200	0,07		15	60
424	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>3,71</b>	<b>6,26</b>	<b>36,96</b>	<b>219</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>60,7</b>	<b>58,66</b>	<b>285,6</b>	<b>1914,42</b>
	<b>Седьмой день:</b>					
	<b>Завтрак:</b>					
45	Салат из свежей капусты с морковью	100	2,2	10,13	14,2	112,9
227	Рыба «Минтай» припущенная	90	13,16	7,4	0,83	131,4
128	Картофельное пюре	180	3,67	4,9	20,5	164,86
345	Компот из смородины	200	0,16	0,05	8,7	36,8
ТТК № 32	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,9	16,35	84,3
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>21,53</b>	<b>23,38</b>	<b>60,6</b>	<b>530,26</b>
	<b>Обед:</b>					
62	Овощи свежие в нарезке( помидоры или огурцы)	60	1,23	0,09	11,47	81,7
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,98	10,9	103,75
279	Тефтели мясные	90	17,2	14,18	8,6	198,5
142	Картофель тушеный	150	3,26	12,59	22,66	216
360	Кисель из повидла	200	0,1		29,07	113,8
ТТк	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,6	10,9	56,2

№32						
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого за обед:</b>		<b>27,39</b>	<b>32,88</b>	<b>113,36</b>	<b>861,91</b>
	<b>Полдник:</b>					
382	Компот из свежих яблок	200	4,08	3,54	17,58	118,6
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>7,96</b>	<b>5,9</b>	<b>41,13</b>	<b>249,6</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>56,88</b>	<b>62,1</b>	<b>215,1</b>	<b>1641,77</b>
	<b>Восьмой день:</b>					
	<b>Завтрак:</b>					
268	Биточки мясные	90	7,28	10,8	9,27	217,68
202	Макаронные изделия отварные	150	6,4	6,9	12,08	110,75
376	Чай с сахаром	200	0,07		15	60
ТТК №32	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,9	16,35	84,3
338	Фрукты / бананы/	100	1,5	0,5	21	46
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>17,6</b>	<b>19</b>	<b>73,7</b>	<b>518,7</b>
	<b>Обед:</b>					
67	Винегрет овощной	60	0,8	6	4,37	75,06
96	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,2	11,98	107,25
259	Жаркое по-домашнему	240	16,17	14,43	21,79	404,44
348	Компот из изюма	200	11,16	-	47,26	196,38
ТТк №32	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,6	10,9	56,2
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого за обед:</b>		<b>33,95</b>	<b>26,67</b>	<b>116,06</b>	<b>931,29</b>
	<b>Полдник:</b>					
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
456	Коржики молочные	75	4,89	8,43	17,68	146
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>4,96</b>	<b>8,45</b>	<b>32,68</b>	<b>206</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>56,5</b>	<b>54,12</b>	<b>222,4</b>	<b>1656</b>
	<b>Девятый день:</b>					
	<b>Завтрак:</b>					
223	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150/ 20	20,69	23,22	58,8	567
376	Чай с сахаром	200	0,07		15	60
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>20,76</b>	<b>23,22</b>	<b>73,8</b>	<b>627</b>
	<b>Обед:</b>					

56	Салат овощной с яблоками	60	0,69	0,1	4,3	21
111	Суп с макарон. изделиями	250	2,39	5,08	13	117
279	Тефтели мясные	90	13,76	11,3	6,9	156,4
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	8,3	34,4	243,7
376	Компот из свежих яблок	200	1		20,2	86,6
ТТК №32	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,6	10,9	56,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого за обед:</b>		<b>29,94</b>	<b>25,82</b>	<b>109,46</b>	<b>1067,26</b>
	<b>Полдник:</b>					
379	Какао с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
426	Булочка с повидлом	50	3,3	7,18	41,13	160
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>6,47</b>	<b>9,86</b>	<b>57,08</b>	<b>260,6</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>57,17</b>	<b>58,9</b>	<b>240,34</b>	<b>1954,86</b>
	<i>Десятый день:</i>					
	<b>Завтрак:</b>					
40	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	60	1,64	4,2	5,73	67,6
268	Котлета мясная	90	7,28	10,83	9,27	217,68
304	Рис отварной	150	4,66	5,38	26,67	161,17
360	Кисель из повидла	200	0,1		14,07	113,8
ТТк №32	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,9	16,35	84,3
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>16,02</b>	<b>21,31</b>	<b>72,09</b>	<b>644,55</b>
	<b>Обед:</b>					
45	Салат из свежей капусты	60	1,33	6,08	8,52	94,12
119	Суп картофельный с гороховый	250	7,5	3,25	17,25	128,25
227	Рыба Минтай припущенная	90	15,41	7,4	0,83	131,4
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	17,12	137,38
342	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	115
ТТК №32	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,6	10,9	56,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	<b>Итого за обед:</b>		<b>31,26</b>	<b>22,73</b>	<b>102,26</b>	<b>754,31</b>



	<b>Полдник:</b>					
389	Сок фруктово-ягодный	200	1		20,5	84,8
446	Кекс Столичный	50	5,0	9,22	28,7	210
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>6,0</b>	<b>9,22</b>	<b>49,2</b>	<b>294,8</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>53,28</b>	<b>53,26</b>	<b>223,55</b>	<b>1693,66</b>

