

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

М.П.



УТВЕРЖДАЮ:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ



М.П.

**МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
(ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК И ГОРЯЧИЙ ОБЕД)**

2024 год.

Неделя: первая					
Возрастная категория: 7-11 лет					

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	

ЗАВТРАК

Каша жидкая молочная	250	7,28	10,93	37,74	278,81
Кофейный напиток с	180	2,85	2,41	14,36	90,50
Сыр порциями	15	3,48	4,42	0,00	54,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого за завтрак:	505	17,96	18,42	76,61	546,01

ОБЕД

Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,50	91,20
Макаронные изделия	150	5,52	4,52	26,45	168,45
Дополнительный гарнир	30	0,24	0,03	0,51	3,0
Котлеты рубленые из	90	9,51	11,08	11,66	184,50
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Компот из смеси	180	0,31	0,08	26,43	108,36
Итого за обед:	717	21,79	18,63	103,05	678,21
ИТОГО за весь день:		39,75	37,05	179,66	1224,22

Неделя: первая					
Возрастная категория: 7-11 лет					

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	

ЗАВТРАК

Котлеты рыбные	100	8,69	7,33	12,46	150,10
Картофельное пюре	150	3,20	7,46	18,58	178,61
Дополнительный гарнир	30	1,62	2,94	10,86	51,55
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00
Итого за завтрак:	527	17,98	18,41	76,61	543,96

ОБЕД

Борщ с капустой и	200	1,80	4,92	10,93	103,75
Птица тушенная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	166,00
Дополнительный гарнир	30	1,02	3,00	5,07	51,42
Каша рассыпчатая	150	8,60	4,27	38,64	243,75
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,90	40,98

Итого за обед:	720	26,92	24,13	92,66	727,62
ИТОГО за весь день		44,90	42,53	169,27	1271,58
Неделя: первая					
Возрастная категория: 7-11 лет					

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	

ЗАВТРАК

Овощи по-сезону	60	1,02	5,20	5,07	43,15
Плов из птицы	180	11,52	8,88	28,31	252,40
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00
Кондитерское изделие	30	1,01	3,67	9,52	84,90
Итого за завтрак:	517	18,02	18,43	77,61	544,15

ОБЕД

Суп картофельный с	200	2,69	2,84	17,46	118,25
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35
Шницель рыбный с соусом	90	8,29	6,53	7,36	121,50
Дополнительный гарнир	30	1,02	3,00	5,07	51,42
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
Итого за обед:	710	19,27	17,36	87,40	596,22
ИТОГО за весь день:		37,30	35,79	165,02	1140,37

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	

ЗАВТРАК

Запеканка из творога с	160	15,04	13,27	29,26	324,00
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Фрукты свежие	130	0,85	0,65	23,30	105,60
Итого за завтрак:	500	18,32	14,24	77,04	540,10

ОБЕД

Суп из овощей	250	1,27	3,99	7,32	76,20
Птица, тушенная в соусе с	150	12,50	11,17	12,90	202,00
Овощи по-сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00

Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого за обед:	700	19,20	18,84	59,79	492,32
ИТОГО за весь день:		37,52	33,08	136,83	1032,42
Неделя: первая					
Возрастная категория: 7-11 лет					

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	

ЗАВТРАК

Котлета мясная с соусом	90	8,27	9,12	7,81	168,71
Рагу из овощей	150	2,61	7,72	12,70	170,62
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
Булочка школьная	50	3,01	0,92	21,61	50,00
Итого за завтрак:	530	18,30	18,44	76,62	552,03

ОБЕД

Суп с макаронными	200	1,91	4,06	10,40	93,60
Рыба, тушенная в томате с	100	9,75	4,95	3,80	105,00
Каша рассыпчатая	150	3,60	4,33	37,53	203,55
Дополнительный гарнир	30	0,24	0,03	0,51	3,0
Компот из свежих плодов	180	0,41	0,09	30,59	127,08
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого за обед:	720	20,26	14,12	107,34	654,93
ИТОГО за день:		38,57	32,56	183,96	1206,96

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	

ЗАВТРАК

Икра кабачковая	60	0,72	2,83	6,63	46,80
Омлет натуральный	110	12,97	14,40	5,06	286,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
Фрукты свежие	100	0,28	0,48	12,76	56,40
Итого за завтрак:	510	18,38	18,39	58,95	551,90

ОБЕД

Борщ с картофелем	250	1,65	4,01	10,75	93,60
Плов из птицы	180	15,20	8,88	32,81	272,40
Дополнительный гарнир	30	1,02	3,00	5,07	51,42
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого за обед:	700	22,29	16,57	83,13	580,12
ИТОГО за весь день:		40,67	34,96	142,08	1132,02
Неделя: вторая					
Возрастная категория: 7-11 лет					

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	

ЗАВТРАК

Каша жидкая молочная	250	7,53	12,52	33,45	278,21
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Сыр порциями	15	3,38	4,42	0,00	54,00
Какао с молоком	180	2,78	0,77	16,92	107,00
Итого за завтрак:	505	18,04	18,37	74,88	561,91

ОБЕД

Суп с макаронными	250	1,91	4,06	10,40	93,60
Рагу из овощей	150	2,61	16,22	12,70	209,62
Котлета мясная	55	11,59	16,50	9,76	223,64
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого за обед:	700	20,52	37,47	67,35	689,56
ИТОГО за весь день:		38,56	55,84	142,23	1251,47

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	

ЗАВТРАК

Рыба, тушенная в томате с	90	9,75	4,95	3,80	105,00
Картофельное пюре	150	3,20	8,69	18,58	168,61
Дополнительный гарнир	30	1,02	3,00	11,88	51,42
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00
Итого за завтрак:	517	18,44	17,32	68,97	488,73

ОБЕД					
Рассольник	250	2,01	5,10	11,98	107,25
Макаронные изделия	150	5,52	4,52	26,45	168,45
Птица тушеная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	166,00
Дополнительный гарнир	30	1,02	3,00	5,07	51,42
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого за обед:	770	24,05	24,56	81,50	655,82
ИТОГО за весь день:		42,50	41,88	150,47	1144,55
Неделя: вторая					
Возрастная категория: 7-11 лет					

9 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	

ЗАВТРАК					
Тефтели мясные I вариант	100	3,93	8,75	10,25	151,00
Каша рассыпчатая	150	8,60	5,27	26,63	213,75
Дополнительный гарнир	30	1,02	3,70	5,05	17,41
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00
Итого за завтрак:	527	18,02	18,40	76,64	545,86

ОБЕД					
Суп с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61
Дополнительный гарнир	30	1,02	3,00	5,07	51,42
Тефтели рыбные	100	8,26	8,05	11,76	152,50
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого за обед:	720	21,29	25,41	83,15	663,83
ИТОГО за весь день:		39,31	43,81	159,79	1209,69
Неделя: вторая					
Возрастная категория: 7-11 лет					

10 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	

ЗАВТРАК					
Макаронные изделия	170	11,51	13,53	29,00	284,24
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00

Фрукты свежие	120	2,05	0,65	12,74	96,00
Итого за завтрак:	517	16,05	14,50	66,43	491,74
ОБЕД					
Борщ с картофелем	200	2,06	5,01	13,44	117,00
Каша рассыпчатая	150	6,31	4,50	38,85	221,25
Дополнительный гарнир	30	1,02	3,00	5,07	51,42
Птица тушенная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	166,00
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Итого за обед:	720	24,90	24,45	95,37	718,37
ИТОГО за весь день:		40,94	38,96	161,80	1210,11

ПРОНУМЕРОВАНО, ПРОШНУРОВАНО
И СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЮ

А. С. Сидорова

СТРАНИЦ (ЛИСТОВ)

ДИРЕКТОР ОУ

Е. П.

Н. Н. ЕРМОЛИНА

« 09 »

01

2024

