

Утверждаю
 Директор МБОУ " Илетская основная общеобразовательная школа"



М.В.Веткина
 Приказ 35/23-О от 30.08.2023 г

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	54-6к
		Бутерброд с маслом	30	4,64	5,9	0	72,8	1
		Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
		Хлеб ржаной и пшеничный	70	3,5	0,6	21,2	107	ТНН
		Итого за завтрак	500	21,04	20,3	71,4	555,1	
	ОБЕД	Суп гороховый	200	16,7	11,5	40,7	332,85	54-8с
		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,9	36	233,7	54-4г
		Рыба припущенная	90	7,8	3,96	3,04	84	229
		Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
		Кондитерское изделие	67	0,2	-	26,2	152	ТНН
		Хлеб ржаной и пшеничный	80	3,5	0,6	21,2	150	ТНН
		Итого за обед	787	36,7	22,96	133,64	979,35	
		Итого за день	1287				1534,45	
	День	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9
Бутерброд сыром			35	10,9	1,7	21	186	1
Чай с сахаром			200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Хлеб пшеничный			65	3,5	0,6	21,2	107	ТНН
Итого за завтрак			500	19,6	8,1	72,8	488,7	

2		Рассольник ленинградский	250	23,7	29	68,1	313,8	54-3с
		Рагу из овощей	200	2,8	7,4	13,6	133,4	54-9г
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-2хн
		Хлеб ржаной	80	3,5	0,6	21,2	150	ТН
		Итого за обед	730	30,5	37	122,7	678,2	
		Итого за день	1230			1166,9		
День 3	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25,1к
		Бутерброд с повидлом	35	10,9	1,7	21	186	1
		Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	54-32хн
		Хлеб ржано-пшеничный	65	3,5	0,6	21,2	107	ТН
		Итого за завтрак	500	7,43	2,69	68,78	519	
	ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	200	11,55	14,05	14,3	230,5	54-1с
		Фрукт свежий	100	2,4	2	56,1	245	ТН
		Сырники	150	29,4	8,6	31	319,1	54-6т
		Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
		Хлеб ржаной, пшеничный	80	3,16	0,4	19,32	93,52	ТН
		Итого за обед	730	80,8	70,72	129,01	988,52	
			Итого за день	1230			1507,52	
	День 4	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,3	9,3	34	249,1
Кофейный напиток на молоке			200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
Бутерброд сыром			35	10,9	1,7	21	186	1
Хлеб пшеничный			80	2,24	0,44	19,76	91,96	ТН
Итого за завтрак			515	12,95	14,58	50,77	613,06	
ОБЕД		Суп крестьянский с крупой	250	24,7	28,9	56,3	233,76	54-11с
		Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м
		Йогурт фруктовый в инд.упаковке	75	3,5	3,1	5,6	70,6	ТН
		Сок	180	0,15	0,14	9,93	41,5	ТН
		Хлеб ржаной	80	3,5	0,6	21,2	150	ТН
		Итого за обед	710	22,29	30,16	95,78	810,46	
			Итого за день	1225			1423,52	

День 5	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная манная	200	6,02	4,05	33,37	194,01	181
		Бутерброд с маслом	35	10,9	1,7	21	186	1
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-2хн
		Хлеб пшеничный	80	3,16	0,4	19,32	93,52	ТН
		Итого за завтрак	515	20,33	44,85	120,58	554,53	
	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	23,5	24,8	50,6	275,9	54-2с
		Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
		Гуляш из птицы	120	11,64	13,43	2,31	176,8	260
		Чай с молоком с сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
		Хлеб ржаной	80	3,16	0,4	19,32	93,52	ТН
		Итого за обед	750	19,52	23,37	95,53	793,92	
	Итого за день	1265				1348,45		
Неделя 2								
День 6	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	54-6к
		Кондитерское изделие	67	2	2,3	54,2	245	ТН
		Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
		Хлеб пшеничный	80	2,1	0,7	14,6	75,05	ТН
		Итого за завтрак	547	22,02	33,54	37,98	695,35	
	ОБЕД	Суп гороховый	200	16,7	11,5	40,7	332,85	54-8с
		Биточки рыбные	120	7,8	3,96	3,04	84	
		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,9	36	233,7	54-4г
		Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
		Хлеб ржаной	80	2,24	0,44	19,76	91,96	
		Итого за обед	750	74,28	24,24	97,4	769,31	
	Итого за день	1297				1464,66		
День	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25.1к
		Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
		Бутерброд сыром	35	10,9	1,7	21	186	1
		Хлеб пшеничный	80	2,24	0,44	19,76	91,96	
		Итого за завтрак	515	15,79	16,34	100,67	524,57	
		Суп крестьянский с крупой	200	24,7	28,9	56,3	292,2	54-11с

7	ОБЕД	Рагу овощное с мясом	200	2,19	13,61	10,65	173,85	143	
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-2хн	
		Йогурт фруктовый в инд.упаковке	75	3,5	3,1	5,6	70,6	ТТН	
		Хлеб ржаной	80	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТН	
		Итого за обед	755	18,42	22,57	94,72	709,61		
		Итого за день	1270			1234,18			
День 8	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,3	9,3	34	249,1	54-21к	
		Бутерброд с маслом	30	4,64	5,9	0	72,8	1	
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-2хн	
		Хлеб пшеничный	80	3,16	0,4	19,32	93,52	ТТН	
		Итого за завтрак	510	12,03	14,62	69,21	496,42		
		ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	220	11,55	14,05	14,3	209,54	54-1с
			Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м
			Кофейный напиток на молоке	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
			Хлеб ржаной	80	3,16	0,4	19,32	93,52	ТТН
			Итого за обед	700	27,43	69,16	100,05	703,66	
		Итого за день	1210			1200,08			
День 9	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к	
		Йогурт фруктовый в инд.упаковке	75	3,5	3,1	5,6	70,6	ТТН	
		Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	54-32хн	
		Хлеб пшеничный	80	3,16	0,4	19,32	93,52	ТТН	
		Итого за завтрак	555	13,53	15,48	86,5	374,52		
	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	25,8	13,9	92,5	299	54-7с	
		Капуста тушенная с мясом птицы	200	16,8	8,2	10,4	182,9	54-27м	
		Бутерброд с маслом	30	4,64	5,9	0	72,8	1	
		Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	
		Хлеб ржаной	80	2,24	0,44	19,76	91,96	ТТН	

		Итого за обед	710	24,83	28,46	82,56	673,46	
		Итого за день	1265				1047,98	
День 10	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная манная	220	6,02	4,05	33,37	194,01	181
		Бутерброд с сыром	35	10,9	1,7	21	186	1
		Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21ГН
		Хлеб пшеничный в/с	65	3,16	0,4	19,32	93,52	ТТН
		Итого за завтрак	520	18,25	25,17	51,75	573,93	
	ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	200	41,9	13	73	288,45	54-20с
		Макароны отварные	200	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1Г
		Гуляш из птицы	120	11,64	13,43	2,31	176,8	260
		Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	54-32ХН
		Хлеб ржаной	80	3,5	0,6	21,2	107	ТТН
		Итого за обед	800	18,94	19,49	100,73	810,55	
			Итого за день	1320				1384,48
		Среднее значение за ЗАВТРАК					5901,36	
		Среднее значение ОБЕД					7917,04	
		Среднее значение за ЗАВТРАК и ОБЕД					13818,4	

