

СОГЛАСОВАНО

Директор школы:
2024 г

Ефимова Н.А.

Начальник ЛЛДП:

УТВЕРЖДАЮ

Жарникова Э.В..
2024 г**Меню приготавливаемых блюд****ЛЛДП МОУ «Мамасевская средняя общеобразовательная школа»****Возрастная категория: 7 лет и старше****Длительность пребывания детей в школе: 6 часов**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 День 1/понедельник							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,44	8,8	35,2	249,6	185
	Сок фруктовый	200	0,1	0,2	20,2	92	81
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,1	120	80
	Шоколад	50	1,8	15	29	360	
Итого за завтрак		500	13,14	24,5	108,5	821,6	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,37	10,06	8,26	157,04	88
	Плов из птицы	210	20,3	17,00	35,69	377,0	304
	Компот из изюма	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничн.)	50	3,3	0,6	16,6	88	80
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,1	120	80
	Доп.гарнир свежие огурцы	60	0,42	00,6	1,14	6,78	71
	Яблоки	100	0,1	0,1	4,1	18,8	83
Итого за обед		900	32,07	28,34	117,65	880,62	
Итого за день		1400	45,21	52,84	226,15	1702,22	
Неделя 1 День 2/вторник							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5	3,7	30,33	167,05	120
	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	377
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,1	120	80
	Яйца вареные	40	5,10	4,6	0,30	63,0	424
Итого за завтрак		540	22,92	11,08	70,15	464,71	
Обед	Борщ с мясом со сметаной	250	8,1	7,5	18,8	175,1	81
	Пюре картофельное	180	4,21	30,08	6,82	313,24	312
	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,50	244
	Компот из св. плод.	200	0,2	0,2	22,3	110	859
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,6	88	80
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,1	120	80

	Доп. гарнир свежие помидоры	60	0,66	0,12	2,28	14,4	71/1
Итого за обед		890	27,92	40,01	94,08	873,24	
Итого за день		1430	50,84	51,09	164,23	1337,95	
Неделя 1/День 3/среда							
Завтрак	Каша манная молочная (жидкая)	200	6,24	6,10	19,7	158,64	390
	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	382
	Бутерброд с сыром	50	16,0	1,0	70,0	335,49	8
Итого за завтрак		450	27,96	12,86	128,12	713,11	
Обед	Суп гороховый с мясом	250	8,6	6,7	18,5	168,7	119
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688
	Птица отварная	100	21,10	13,60	0	206,25	637
	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0	943
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,6	88	80
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,1	120	80
	Доп. гарнир кукуруза	60	1,56	1,1	2,82	27	245
Итого за обед		890	45,18	27,92	107,75	840,09	
Итого за день		1340	73,14	40,78	235,87	1553,32	
Неделя 1/День 4/четверг							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса, пшеница с маслом и сахаром	220	2,7	5,41	18,49	128,90	175
	Компот из изюма	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,1	120	80
Итого за завтрак		470	6,94	5,93	70,35	361,9	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,66	8,58	17,14	176,42	82/107
	Рис отварной	180	4,92	10,44	51,21	318,6	171
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120/75	18,03	10,21	8,49	195	486
	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	377
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,6	88	80
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,1	120
	Огурцы свежие	60	0,42	0,6	1,14	6,78	71
Итого за обед		850	47,15	32,67	134,1	1019,46	
Итого за день		1320	54,09	38,6	204,45	1381,36	
Неделя 1/День 5 /пятница							
Завтрак	Запеканка из творога со сг. мол.	150/20	27,84	18,0	32,4	279,6	469
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,4	86,0	945
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,75	36,2	180	80
Итого за завтрак		445	34,94	20,35	85	545,6	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	8,1	7,5	18,8	175,1	81

	Пюре картофельное	180	4,21	30,08	6,82	313,24	312
	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	591
	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0	943
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,6	88	80
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,1	120	80
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	71/1
Итого за обед		870	39,99	56,69	87,36	906,94	
Итого за день		1255	74,93	77,04	172,36	1452,54	
Неделя 2/День 1 понедельник							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,44	8,8	35,2	249,6	185
	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	379
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,1	120	80
	Бутерброд с сыром	50	16,0	1,0	70,0	335,49	8
Итого за завтрак		500	29,64	12,96	149,84	815,79	
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	5,82	8,53	6,35	127,34	98
	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377	304
	Компот из св. плод.	200	0,2	0,2	22,3	110	859
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,6	88	80
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,1	120	80
	Кукуруза консервированная	60	1,56	1,1	2,82	27	245
Итого за обед		820	34,98	27,93	107,86	849,34	
Итого за день		1320	64,62	40,89	257,70	1665,13	
Неделя 2/День /2 вторник							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса, пшеница с маслом и сахаром	220	2,7	5,41	18,49	128,90	175
	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	73
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,1	120	80
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,30	63,0	424
Итого за завтрак		510	17,32	16,27	81,31	530,88	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,37	10,06	8,26	157,04	88
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688
	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,50	244
	Компот из изюма	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,6	88	80
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,1	120	80
		Огурцы свежие	60	0,42	0,6	1,14	6,78
Итого за обед		890	28,6	18,21	112,77	739,46	
Итого за день		1400	45,92	34,48	194,08	1270,34	
Неделя 2/ День 4 четверг							

Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,0	3,7	30,33	167,05	120
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,4	86,0	945
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,75	36,2	180	80
Итого за завтрак		525	11,14	4,47	94,29	460,05	
Обед	Суп гороховый с мясом	250	8,6	6,7	18,5	168,7	119
	Рис отварной	180	4,92	10,44	51,21	318,6	171
	Птица отварная	100	21,1	13,6	0	206,25	637
	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	377
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,6	88	80
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,1	120	80
	Яблоки	100	0,1	0,1	4,1	18,8	83
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	71/1
Итого за обед		990	51,4	34,34	132,21	104941	
Итого за день		1515	62,54	38,81	226,5	1509,46	
Неделя 2/День 5/пятница							
Завтрак	Каша манная молочная (жидкая)	200	6,24	6,10	19,7	158,64	390
	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28	943
	Яйца вареные	40	5,10	4,6	0,30	63,0	424
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,75	36,2	180	80
Итого за завтрак		515	17,24	11,45	70,2	429,64	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,66	8,58	17,14	176,42	82/107
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120/75	18,03	10,21	8,49	195	486
	Компот из изюма	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,6	88	80
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,1	120	80
	Кукуруза	60	1,56	1,1	2,82	27	245
Итого за обед		890	45,38	27,42	124,35	934,56	
Итого за день		1405	62,62	38,87	194,55	1364,20	
Неделя 3/ День 1 понедельник							
Завтрак	Запеканка из творога со сг. мол.	150/20	27,84	18,0	32,4	279,6	469
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,4	86,0	945
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,75	36,2	180	80
Итого за завтрак		445	34,94	20,35	85,0	545,60	
Обед	Борщ с мясом со сметаной	250	8,1	7,5	18,8	175,1	81
	Пюре картофельное	180	4,21	30,08	6,82	313,24	312
	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	591

	Компот из св. плод.	200	0,2	0,2	22,3	110	859
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,6	88	80
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,1	120	80
	Огурцы свежие	60	0,42	00,6	1,14	6,78	71
Итого за обед		870	39,75	56,83	171,7	981,32	
Итого за день		1315	74,69	77,18	256,7	1526,92	
Неделя 3/ День 2 вторник							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,44	8,8	35,2	249,6	185
	Сок фруктовый	200	0,1	0,2	20,2	92	81
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,1	120	80
Итого за завтрак		450	11,34	9,5	79,5	461,60	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,37	10,06	8,26	157,04	88
	Плов из птицы	210	20,3	17,00	35,69	377,0	304
	Компот из изюма	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничн.)	50	3,3	0,6	16,6	88	80
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,1	120	80
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	71/1
Итого за обед		820	34,87	28,3	114,69	869,44	
Итого за день		1270	46,21	37,8	194,19	1331,04	
Неделя 3/ День 3/среда							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5	3,7	30,33	167,05	120
	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	377
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,1	120	80
	Яйца вареные	40	5,10	4,6	0,30	63,0	424
Итого за завтрак		540	22,92	11,08	70,15	464,71	
Обед	Борщ с мясом со сметаной	250	8,1	7,5	18,8	175,1	81
	Пюре картофельное	180	4,21	30,08	6,82	313,24	312
	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,50	244
	Компот из св. плод.	200	0,2	0,2	22,3	110	859
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,6	88	80
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,1	120	80
	Кукуруза консервированная	60	1,56	1,1	2,82	27	245
Итого за обед		890	28,82	40,99	94,62	885,84	
Итого за день		1330	51,74	52,07	164,77	1350,55	
Неделя 3/ День 4 /четверг							
Завтрак	Каша манная молочная (жидкая)	200	6,24	6,10	19,7	158,64	390
	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	382
	Бутерброд с сыром	50	16,0	1,0	70,0	335,49	8
Итого за завтрак		450	27,96	12,86	128,12	713,11	

Обед	Суп гороховый с мясом	250	8,6	6,7	18,5	168,7	119
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688
	Птица отварная	100	21,10	13,60	0	206,25	637
	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0	943
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,6	88	80
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,1	120	80
	Огурцы свежие	60	0,42	00,6	1,14	6,78	71
Итого за обед		890	40,04	26,88	106,07	819,87	
Итого за день		1270	72	39,74	234,19	1532,98	
Неделя 3/ День 5 /пятница							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром	220	2,7	5,41	18,49	128,90	175
	Компот из изюма	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,1	120	80
	Шоколад	50	1,8	15	2,9	360	
	Апельсин						
Итого за завтрак		520	8,74	20,93	99,35	721,90	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,66	8,58	17,14	176,42	82/107
	Рис отварной	180	4,92	10,44	51,21	318,6	171
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120/75	18,03	10,21	8,49	195,0	486
	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	377
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,6	88	80
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,1	120	80
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	71/1
Итого за обед		910	47,39	32,73	135,24	1027,08	
Итого за день		1430	56,13	53,66	234,59	1748,98	

Ст. повар: Алексеева А.В.

Кладовщик: Федорова А.И.

Диет. Сестра: Гусейнова Т.Х.