

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

_____ В.Ф.Галкин

_____ 2023 г.

**10- дневное меню и пищевая ценность блюд, приготовляемых в столовой
ГБОУ Республики Марий Эл «Верхушнурская общеобразовательная (национальная) школа»**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54	Каша рисовая с маслом	210	3,09	4,07	36,98	197
79	Кофе на сгущённом молоке	200	2,9	2,0	20,9	113
5	Бутерброд с маслом	35	2,1	6,6	13,0	119
1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59
	Всего:	500	11,97	13,23	93,20	541
	Обед					
15	Суп картофельный с горохом с мясом	220	4,39	4,22	13,06	107,8
28	Гуляш из говядины	50/50	13,9	6,5	4,0	132
38	Гречка отварная с маслом	150/10	8,4	10,8	41,25	303
45	Горошек консервированный	75	3,75	0,15	6,3	41
77	Чай с сахаром	200	0,05	0	15	58
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59
	Всего:	805	34,04	22,17	100,26	744,8
	Всего на день	1305	46,01	35,40	193,46	1285,8

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
56	Каша геркулесовая с маслом	210	5,39	6,38	27,13	187
72	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,3	119
6	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59
83	Яблоки свежие	100	0,4	0	9,8	44
	Всего:	600,0	18,62	15,11	75,16	516
	Обед					
23	Суп картофельный с макар. изделия с мясом птицы	220	2,15	2,27	13,71	83,8
30	Курица отварная	100	12,7	17,0	0,5	244,0
35	Макаронные изделия отварные	150	1,2	2,47	18,03	161,23
44	Кукуруза консервированная	75	2,16	0,26	6,3	41
71	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	23,8	98
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59
	Всего	795	21,96	22,5	82,99	731,03
	Всего на день	1395	40,58	37,61	158,15	1247,03

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория 7 -11 лет

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
7	Запеканка из творога	200/20	35,5	24,2	36,8	506
78	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101
4	Бутерброд с сыром	35	4,0	5,8	10,4	110
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59
	Всего:	505	46,85	33,9	99,25	820
	Обед					
18	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	220	1,4	4,0	6,3	72
26	Котлета мясная	100	16,5	24,2	14,32	344
36	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7
49	Соус красный основной	50	0,6	2,1	4,0	37
42	Икра свекольная	75	1,65	3,45	12,6	70
68	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59
	Всего	845	43,4	39,62	126,15	961,70
	Всего на день	1350	89,75	73,52	225,4	1781,70

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
56	Каша манная с маслом	200	6,24	6,10	19,7	158,64
2	Бутерброд с повидлом	45	2,0	0,04	24,4	99
74	Чай с молоком	200	3,53	3,11	15,08	103
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59
83	груши	100	0,4	0,3	10,3	46
	Всего:	595	15,72	10,05	90,13	509,64
	Обед					
12	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом	220	1,44	3,9	8,8	83
60	Рыба жаренная	100	14,0	14,0	4,4	212
37	Картофельное пюре с маслом	150/5	3,2	9,62	18,89	181,5
47	Капуста квашеная	60	0,96	0,06	3,12	16
71	Компот из груш	200	0,2	0,12	24,1	98
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59
	Всего	785	23,35	28,2	79,96	693,5
	На день	1380	39,07	38,25	170,09	1203,14

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 -11 лет

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
57	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	5,2	18,8	145
80	Молоко кипяченое	200	6,11	8,26	10,1	113
3	Бутерброд вареньем	55	2,51	0,04	29,89	161
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59
	Всего:	505	17,97	14,0	79,44	522
	Обед					
16	Рассольник ленинград.с мясом	220	1,7	4,1	13,3	97
25	Жаркое по домашнему	200	18,5	20,7	19,0	337
41	Помидоры соленые	60	0,66	0	2,3	6
94	Компот из свежих мандарин	200	0,8	0	45,8	182
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59
	Всего:	730	25,21	25,30	101,05	725
	На день	1235	43,18	39,30	180,49	1247

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория – 7 – 11 лет

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54	Каша рисовая с маслом	210	3,09	4,07	36,98	197
79	Кофейный напиток на сгущ молоке	200	2,9	2,0	20,9	113
5	Бутерброд с маслом	35	2,1	6,6	13,0	119
1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59
	Всего:	500	11,97	13,23	93,2	541
	Обед					
13	Суп картофельный с крупой с мясом	220	1,58	2,19	11,66	72,60
28	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4,0	132
38	Гречка отварная с маслом	160	8,4	10,8	41,25	303,0
45	Горошек консервированный	75	3,7	0,15	6,3	41
77	Чай с сахаром	200	0,05	0	15	58
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59
	Всего:	805	31,18	20,14	98,86	709,6
	На день	1305	43,15	33,37	192,06	1250,6

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
56	Каша геркулесовая с маслом	210	5,39	6,38	27,13	187
72	Какао на молоке	200	4,2	3,63	17,3	119
6	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59
83	Яблоки свежие	100	0,4	0	9,8	44
	Всего:	600,0	18,62	15,11	75,16	516,0
	Обед					
17	Суп из овощей с мясом	220	1,76	3,5	9,9	79
10	Котлета куриная	100	15,7	16,1	16,7	273
35	Макаронные изделия отварные	150	1,2	2,47	18,03	161,23
44	Кукуруза консервированная	75	2,16	0,26	6,3	41
71	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	23,8	98
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59
	Всего	795	24,57	22,83	95,38	755,23
	На день	1395,0	43,19	37,94	170,54	1271,23

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 -11 лет

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
7	Запеканка из творога со сметаной	220	35,5	24,2	36,8	506
78	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101
4	Бутерброд с сыром	35	4,0	5,8	10,4	110
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59
	Всего:	505	46,25	33,2	83,75	820
	Обед					
19	Суп крестьянский с крупой с мяс	220	1,8	2,4	11,3	74
26	Котлета мясная	100	16,5	24,2	14,32	344
36	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7
49	Соус красный основной	50	0,6	2,1	4,0	37
42	Икра свекольная	75	1,65	3,45	12,6	70
68	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59
	Всего	845	28,95	38,02	131,15	963,70
	На день	1350	75,20	71,22	214,90	1783,70

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	9 день					
	Завтрак					
56	Каша манная с маслом	200	6,24	6,10	19,7	158,64
2	Бутерброд с повидлом	45	2,0	0,04	24,4	99
74	Чай с молоком	200	3,53	3,11	15,08	103
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59
83	груши	100	0,4	0,3	10,3	46
	Всего:	595	15,72	10,05	90,13	509,64
	Обед					
20	Суп картоф. с мясными фрикад.	220	5,84	4,56	13,59	118,8
62	Котлета рыбная	100	13,0	8,8	15,2	196
37	Картофельное пюре с маслом	160	3,26	9,62	18,89	181,5
47	Капуста квашеная	60	0,96	0,06	3,12	16
71	Компот из груш	200	0,2	0,12	24,1	98
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59
	Всего	790	26,81	23,66	95,55	713,3
	На день	1385	42,53	34,16	185,68	1222,94

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	10 день					
	Завтрак					
58	Суп молочный с рисом	200	4,82	1,02	16,83	132,4
80	Молоко кипяченое	200	6,11	8,26	10,1	113
3	Бутерброд вареньем с маслом	55	2,51	0,04	29,89	161
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59
	Всего:	505	16,99	9,82	77,47	509,4
	Обед					
22	Рассольник домашний с мясом	220	1,7	4,1	13,3	97
24	Плов из говядины	200	22,0	22,5	34,7	429
41	Помидоры соленые	60	0,66	0	2,3	6
94	Компот из свежих мандарин	200	0,8	0	45,8	182
1	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59
	Всего:	730	28,71	27,1	116,75	817
	На день	1235	45,70	36,92	194,22	1326,4