

Директор школы

Утверждаю

М.М.Гудожникова

Приказ №58 от 28.08.2023г

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2023/2024 УЧЕБНОГО ГОДА

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Первая неделя

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Нрецепту ры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Понедельник						
ЗАВТРАК						
Птица в соусе с томатом	120	11.4	13.28	2.66	175.71	П.367
Макаронные изд.отварные	180	6.66	5.94	35.46	221.4	П.256
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3	П.576
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	П.457
ИТОГО за завтрак	530	20.51	20.19	62.84	513.41	
ОБЕД						
Салат из квашенной капусты	100	1,6	6	8.2	94	П.9
Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3.57	14.6	115.75	П.113
Пюре картофельное	180	4.86	7.2	10.44	126	П.377
Рыба, тушеная в томате	140	13,7	2.3	6,7	103	П.299
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	П.457
Хлеб ржаной	70	5.6	1.05	28.07	144.2	П.574
ИТОГО за обед	940	32.73	20.39	86.31	620.95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53.24	40.58	149.15	1134.36	
Вторник						
ЗАВТРАК						
Пудинг из творога паровой	200	34.27	9.47	37.07	369.33	П.283
Молоко сгущенное	20	0,1	0,00	15,0	60,0	П.493
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	П.457
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3	П.576
Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86	П.501
ИТОГО за завтрак	650	42.72	15.14	87.99	656.63	
ОБЕД						
Салат из моркови	100	1.2	6	11.2	104	П.21
Суп картофельный с рыбой	250	11.8	3.9	10.8	125.5	П.119
Макаронные изд.отварные	180	6.66	5.94	35.46	221.4	П.256
Птица отварная	100	16.2	12	0.3	174	П.366
Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	П.495
Хлеб ржаной	70	5.6	1.05	28.07	144.2	П.574
ИТОГО за обед	900	42.06	28.99	105.93	853.1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		81.22	41.33	199.02	1490.13	
Среда						
ЗАВТРАК						
Каша «Дружба»	200	5.07	6.44	26.93	185.95	П.229
Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	П.462
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3	П.576
Фрукт по сезону	200	0.8	0.8	19.6	88	П.82
Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.1	П.79
ИТОГО за завтрак	640	11.42	11.01	75.75	446.25	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	250	1.85	4.43	6.95	75	П.95
Гуляш из отварной говядины	100	20	19.5	3.3	258	П.327
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.21	7.63	45.24	290.6	П.202
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	П.457
Хлеб ржаной	70	5.6	1.05	28.07	144.2	П.574

ИТОГО за обед	800	37.86	32.71	92.86	805.8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49.28	43.72	168.61	1252.05	
Четверг						
ЗАВТРАК						
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	6.98	8.27	28.43	216.19	П.234
Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	П.267
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	П.457
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3	П.576
Булочка дорожная	60	4.3	8	28.8	205	П.543
ИТОГО за завтрак	530	18.83	21.84	82.25	600.49	
ОБЕД						
Салат из капусты белокочанной	100	1.2	6	11.2	104	П.21
Рассольник ленинградский	250	2.63	5.1	13.25	109.5	П.100
Рагу из птицы	200	21	19	15.9	319	П.376
Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	14.2	60	П.487
Хлеб ржаной	70	5.6	1.05	28.07	144.2	П.574
ИТОГО за обед	820	31.03	31.35	79.82	726.7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49.86	53.19	162.07	1327.19	
Пятница						
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная	200	5.77	6.36	35.96	224.19	П.217
Сыр «Российский»	15	3.48	4.43	0	53.7	П.75
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	П.457
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,3	П.576
Фрукты по сезону	200	0,8	0,8	19.6	88	П.82
ИТОГО за завтрак	645	15.1	14.96	84.58	532.19	
ОБЕД						
Салат из свеклы отварной	100	1.4	6.1	7.6	91	П.26
Суп картофельный с макарон.изд.	250	2.9	4.15	12.2	97.75	П.129
Котлеты припущенные	100	20	18	10.71	284.28	П.372
Пюре из гороха с маслом	185	20.31	1.42	36.67	240.68	П.386
Хлеб ржаной	70	5.6	1.05	28.07	144.2	П.574
Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	П.495
ИТОГО за обед	905	50.81	30.82	115.35	941.91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		65.91	45.78	199.93	1474.1	